



“ Movers, testigos y acompañantes. Encontrarse y empatizar en movimiento.”

Una exploración del encuentro no verbal entre “el que se mueve” (mover) y “el que le observa” (testigo), y entre “el que se mueve” (mover) y “el que le acompaña en sus movimientos” (acompañante).

Master en Danza Movimiento Terapia

Universidad Autònoma de Barcelona

Departamento de Psicología Clínica y de la Salud

Estudiante: Antonia Dakou

Tutora: Diana Fischman

## AGRADECIMIENTOS

Primero de todo me gustaría agradecer la Fundación Onassis por la financiación de mis estudios para el Master en Danza Movimiento Terapia. Me gustaría también agradecer a mi tutora Dra Diana Fischman por su acompañamiento sabio, y a todo el equipo de profesores del Master en DMT de la UAB, que han abierto para mí un nuevo camino brillante lleno de oportunidades de crecimiento profesional y personal. Agradezco a aquellas personas que voluntariamente participaron en este estudio volviéndolo posible, y a Pere que acogió mi proyecto en “La Caseta”. Me siento agradecida también a las compañeras y compañeros del Master por los inolvidables momentos de encuentro en las clases y en la danza de la vida y a todas las amigas y amigos que me escucharon con paciencia e interés y me ofrecieron sus generosos consejos y su apoyo. Sobre todo a Ana y a Jorge, a mis hermanas Eleni y Margarita y a mis amigas Esti, Danai y Queralt. Finalmente, a Dimitris por su paciencia y su amor incondicional.

## ACKNOWLEDGEMENTS

First of all, I would to thank The Onassis Foundation for the financial support of my studies for the Master in Dance Movement Therapy. I would also like to acknowledge my tutor Dra Diana Fischman for her wise guidance, as well as the whole team of professionals of the UAB’s Master in DMT who have opened up for me a bright new path full of opportunities for personal growth and professional achievement. I especially thank all those who voluntarily participated in this study making it possible and Pere for housing my project in “La Caseta”. I would like to thank my fellow students for the unforgettable moments of meeting at class and in the dance of life and all those friends and family members who listened to me patiently and with interest and helped me with their generous advice and support. Most of all Ana y Jorge, my sisters Eleni and Margarita, and my friends Esti, Danai and Queralt. Finally I would like to thank Dimitris for his patience and unconditional love.

## Resumen

El estudio presente explora el proceso relacional de la empatía kinestésica experimentado en el encuentro no verbal entre “Mover” y “Testigo”, como sucede en la disciplina del Movimiento Auténtico, y en la relación entre dos personas que se mueven juntas mientras una de las dos ofrece respuestas entonadas en movimiento, según las aportaciones de la pionera de DMT M. Chace. El estudio adopta una perspectiva fenomenológica/cualitativa. Se emplearon métodos cualitativos/artísticos en la colección y análisis de los datos. Ocho parejas formadas por mujeres desconocidas entre ellas, de edades entre 27 y 44 años acudieron voluntariamente a una sola sesión exploratoria diseñada para reproducir una de las dos formas de relacionarse en movimiento. En cada pareja, una de las dos, profesional en DMT, o estudiante en su último año de formación, observó o espejó a la otra moviéndose de forma improvisada. Su experiencia de encontrarse y relacionarse en los dos contextos diferentes fue explorada con el objetivo de enriquecer el conocimiento acerca de asuntos de metodología en la práctica de DMT.

**Palabras clave:** Empatía kinestésica, Movimiento Auténtico, Espejamiento, Entonamiento afectivo, Encuentro no verbal.

## Abstract

The present study explores the process of kinaesthetic empathy experienced in the non verbal encounter between “Mover” and “Witness”, as it occurs in the discipline of Authentic Movement, and in the relationship between two individuals moving together, with one of them offering attuned movement responses following the contributions of DMT pioneer M. Chace. The study adopts a phenomenological/qualitative perspective. Qualitative/artistic methods were applied for data collection and analysis. Eight couples, formed by women unknown to each other, aged between 27 and 44 years, attended voluntarily one single exploratory session designed in order to reproduce one of the two modes of relating through movement. In each couple, one of them, who was either a professional or a senior student in DMT, witnessed or mirrored the other one moving in an improvised way. Their experience of meeting and relating through movement in these two different contexts was explored in order to enrich knowledge of methodological issues in DMT practice.

**Key words:** Kinaesthetic Empathy, Authentic Movement, Mirroring, Affective Attunement, Non verbal encounter.

## ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Marco teórico.....	6
2.1 Aproximaciones a la empatía.....	6
2.2 La empatía en la relación terapéutica.....	9
2.3 La empatía en DMT.....	10
2.4 Movimiento y significado.....	14
2.5 Estudios relacionados.....	16
3. El estudio empírico.....	18
3.1 Metodología.....	18
3.2 Participantes.....	20
3.3 Procedimiento.....	21
3.4 Resultados.....	22
3.4.1 Movers.....	22
i. Moverse en el contexto de las dos dinámicas.....	22
ii. El otro.....	27
iii. Afectividad.....	31
3.4.2 Testigos y acompañantes.....	34
i. Conectarse.....	34
ii. Resonancias.....	37
iii. Proyecciones.....	39
iv. ¿Cómo te imaginas la experiencia de la mover?.....	41
3.4.3 Los encuentros.....	44
i. P1: entregarse y encontrarse.....	44
ii. P2: en la distancia cómoda.....	46
iii. P3: ser vista.....	48
iv. P4: resonancias conflictivas.....	50
v. P5: un encuentro prudente.....	52
vi. P6: persecución y contacto.....	53
vii. P7: empezar a compartir.....	54
viii. P8: arriesgar no arriesgarse.....	56
4. Conclusiones y discusión.....	57
4.1 Conclusiones generales.....	57
4.2 Comparación de las dos dinámicas.....	59
4.3 Sugerencias metodológicas.....	62
4.4 Limitaciones del estudio.....	63
5. Referencias .....	64
6. Apéndice.....	70

## ÍNDICE DE CUADROS

1. Cuadro 1: estar presente.....	23
2. Cuadro 2: percepción del exterior.....	24
3. Cuadro 3: relación con el espacio.....	24
4. Cuadro 4: sensaciones táctiles.....	25
5. Cuadro 5: seguridad.....	26
6. Cuadro 6: libertad.....	26
7. Cuadro 7: relación con la testigo. Mirada.....	28
8. Cuadro 8: relación con la acompañante.....	29
9. Cuadro 9: juego/infancia.....	30
10. Cuadro 10: sorpresa, incertidumbre, ambivalencia, soledad.....	32
11. Cuadro 11: placer.....	32
12. Cuadro 12: malestar.....	33
13. Cuadro 13: relación con la mover.....	35
14. Cuadro 14: cuerpo y respuestas emocionales.....	36
15. Cuadro 15: imágenes.....	39
16. Cuadro 16: deseos.....	40
17. Cuadro 17: inferencias.....	40
18. Cuadro 18: cómo imaginas la experiencia de la mover.....	42
19. Cuadro 19: entregarse y encontrarse.....	45
20. Cuadro 20: en la distancia cómoda.....	47
21. Cuadro 21: ser vista.....	48
22. Cuadro 22: resonancias conflictivas.....	51
23. Cuadro 23: un encuentro prudente.....	52
24. Cuadro 24: persecución y contacto.....	54
25. Cuadro 25: empezar a compartir.....	55
26. Cuadro 26: arriesgar no arriesgarse.....	56

## 1. INTRODUCCIÓN

La motivación de este proyecto fue mi deseo para profundizar en el tema de cómo las terapeutas por la danza y el movimiento se relacionan con sus clientes en movimiento y empatizan con ellos en ausencia de palabras y cómo es la vivencia de los propios clientes. Llegué a interesarme por el tema de la empatía kinestésica a raíz de mi experiencia de práctica clínica con niños autistas que no poseen lenguaje verbal. Las interacciones en movimiento fueron la herramienta fundamental para construir la relación terapéutica, acceder al mundo de mis pacientes, entenderlos y finalmente entendernos.

Al mismo tiempo, el cambio de terapeuta durante el proceso de mi terapia personal en sesiones individuales de DMT, a causa de la falta de empatía que experimentaba en mi terapia, alimentó aún más mi interés. Pronto pedí a mi nueva terapeuta de moverse conmigo aunque yo permaneciera con ojos cerrados y seguimos de esta manera casi en cada sesión hasta el final del proceso. Sentí entonces la diferencia entre ser observada por una terapeuta quieta y estar en el espacio con mi terapeuta en movimiento, sin por supuesto reducir las diferencias entre los dos procesos a eso.

Dada la dificultad para explorar relaciones terapéuticas, debido a las cuestiones éticas que surgirían junto con un sinfín de dificultades técnicas, me empecé a preguntar de forma más general cómo resuena el movimiento de una persona al cuerpo de otra persona en el marco de una relación asimétrica, entre un “empatizador” y un “empatizante”, si se pueden aplicar estos términos. A partir de una primera revisión de la literatura resultó que el término empatía kinestésica se utilizaba tanto para describir el proceso de espejamiento por la terapeuta como para describir una simulación interior del movimiento observado. Decidí entonces llevar a cabo un estudio empírico para explorar el proceso de la empatía en estas dos formas de relacionarse: observando el movimiento del otro y acompañando al otro en movimiento.

Invité a mujeres con experiencia en danza u otras técnicas corporales, a participar como “movers”<sup>1</sup> en mi proyecto de investigación, y mujeres formadas en DMT, o en su último año de formación, a participar como “testigos”<sup>2</sup> o “acompañantes”<sup>3</sup>. Junté cada mover con una testigo o una acompañante, con la condición que no se conocieran, e invité cada pareja a una sesión de dos horas. Durante esa sesión se llevó a cabo una de dos dinámicas de movimiento diseñadas para el estudio. Las primeras cuatro parejas participaron en una

<sup>1</sup> “Mover”= en inglés, el que se mueve. Concepto acuñado por Mary Whitehouse en el contexto de la práctica de Movimiento Auténtico (refe).

<sup>2</sup> Testigo= En inglés “witness”, el que presencia. Concepto acuñado por Mary Whitehouse en el contexto de la práctica de Movimiento Auténtico (refe).

<sup>3</sup> Término creado por la investigadora para este estudio.

dinámica inspirada por el Movimiento Auténtico que implicaba un mover y un testigo, y registraron su experiencia por escrito y las cuatro siguientes en una dinámica en la que se movían juntas, mientras una de ellas tenía el papel de acompañar la otra en sus movimientos. También fueron invitadas a escribir sobre su experiencia. Opté por juntar a personas que no se conocían, para tener una noción de lo no familiar, que se junta para encontrarse en una relación no verbal.

Se trata de un estudio cualitativo y descriptivo que integra el proceso creativo como herramienta de investigación, y se acerca a la temática desde un punto de vista fenomenológico que valora la experiencia subjetiva, en primera persona. Mi formación en danza y la experimentación con distintas formas de movimiento improvisado me han llevado a descubrir pronto la conexión entre el cuerpo y la mente. He aprendido a valorar el movimiento como herramienta de exploración activa, que no se limita a asuntos típicamente pertenecientes al campo de la fisicalidad y la técnica, sino se extiende a la esfera de lo emocional, lo relacional y efectivamente lo intelectual. Al mismo tiempo, mi formación en Ciencias Sociales y Filosofía ha orientado mis reflexiones hacia el papel del movimiento en la totalidad de la experiencia humana.

En el momento actual como danza movimiento terapeuta en su último año de formación se me despierta una intensa necesidad para integrar el movimiento y el proceso creativo en la investigación de DMT. La inclusión del proceso creativo en la investigación refleja mi deseo para que la disciplina de la DMT vuelva a conectarse con sus raíces en la danza (Payne, 2006), a la vez que sigue la línea por la exploración del papel de las formas no verbales en la adquisición de conocimiento (Parviainen, 2002; Rouhiainen, 2007; Panhofer, 2011).

Hasta el momento, el número de publicaciones con contribuciones teóricas y descripciones prácticas en el campo de DMT es escaso mientras las investigaciones en otros campos sirven para ofrecer sostén a la experiencia clínica, ya que existe una amplia coincidencia entre los hallazgos de distintas disciplinas y la experiencia clínica de las terapeutas por la danza y el movimiento (Fischman, 2006, p. 25). Este estudio tiene el objetivo de profundizar en el proceso empático no verbal en las dos dinámicas, con el fin de contrastarlas y eventualmente proponer algunas sugerencias metodológicas. A continuación se presenta el marco teórico que orienta el estudio empírico.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Aproximaciones a la empatía.**

La psicología ha prestado mucha atención al tema de la empatía y como consecuencia se ha producido una gran variedad de definiciones, aproximaciones teóricas y conceptos relacionados. La literatura sobre el tema de la empatía es muy extensa, no solo en el campo de la psicología pero también en la fenomenología y la neurociencia. En los últimos años, el descubrimiento de las neuronas espejo por Gallese y sus colaboradores (Gallese & Goldman, 1998; Gallese, 2003; Gallese, 2006) ha sido el punto de partida para una serie de investigaciones neurológicas y exploraciones fenomenológicas de la empatía. La presentación en este apartado se acerca al fenómeno de la empatía desde distintas perspectivas tratando de ofrecer una visión global.

En líneas generales, en el ámbito de la psicología, hasta 1980, predominó el debate entre el enfoque cognitivo que daba más importancia a los aspectos cognitivos y los procesos mentales que intervienen en la comprensión de la consciencia ajena, y el enfoque afectivo que ponía el énfasis en las dimensiones afectivas de la empatía. Una visión integradora que incluye aspectos cognitivos y afectivos empezó a aparecer a partir de 1980 (Fernández-Pinto et al., 2008). Una de las definiciones más aceptadas en la actualidad es, según Fernández-Pinto (2008), la de Davis (1996), que la define como un “conjunto de constructos que incluyen los procesos de ponerse en el lugar del otro y respuestas afectivas y no afectivas”.

El tema de la empatía está relacionado con el problema epistemológico de la comprensión de la subjetividad ajena. Durante muchos años se ha investigado mediante extensos experimentos, el momento en que los niños desarrollan la capacidad de inferir los procesos mentales de los demás. Estos experimentos dieron lugar a la formación de la llamada teoría de la mente, conocida también como teoría-teoría (TT), que postula que alrededor de los cuatro años los niños empiezan a formar una teoría de la mente que les permite explicar y predecir las acciones de los demás. Al lado opuesto se situó la teoría de la simulación que sostiene que la comprensión de la subjetividad ajena se logra mediante una simulación interior (Gallese & Goldman, 1998; Gallagher, 2005; Fischman, 2006). Según Gallese y Goldman (1998) la diferencia central de estas dos aproximaciones es que la TT recoge la lectura de la mente ajena como una actividad teórica mental mientras ST la entiende como una actividad que implica la tentativa de replicar o imitar la vida mental del otro.

Coricelli (2005) propone la existencia de dos estados de lectura de la mente ajena mientras Barnes y



Thagard, según relata Fischman (2006), plantean que la empatía es un tipo de pensamiento analógico que implica un grado de simulación y otro grado de teoría.

El descubrimiento de un tipo de neuronas viso-motoras en el cortex pre-motor de primates sugiere que existe un mecanismo que produce en el cerebro respuestas iguales cuando una acción intencional está ejecutada u observada (Gallese & Goldman, 1998). Según Gallese y Goldman (1998) estos datos científicos están a favor de una teoría de simulación. Carr et al. (en Mc Garry & Russo, 2011; Buk, 2009) concluyeron que la red de las neuronas espejo existe en el cerebro humano y participa no solo en la observación de movimientos funcionales orientados hacia una meta concreta pero también en la observación de expresiones faciales que transmiten información acerca de estados emocionales. Tanto la observación como la imitación de expresiones faciales afectivas activa áreas del cerebro que incluyen las neuronas espejo junto con áreas asociadas con las emociones.

Gallese (Gallese, 2003; Gallese, 2006) sugiere que sensaciones y emociones ajenas pueden ser comprendidas de forma implícita a través de un sistema de simulación encarnada, que se realiza por la activación de las neuronas espejo activadas en la ejecución y la observación de la acción y asegura que las bases de la empatía pueden ser halladas en patrones de activación de las neuronas espejo en el cerebro humano. Esta multiplicidad compartida<sup>4</sup> es la base de la intersubjetividad (Gallese, 2003; Gallese, 2006). El mecanismo de la simulación encarnada genera un estado de “entonamiento intencional”, a través del cual se crea una sensación de familiaridad con el otro (Gallese, 2006).

En la observación de expresiones afectivas la activación del sistema de las neuronas espejo genera en el observador una simulación interna de la emoción observada. Este efecto parece ser mayor cuando existe una imitación externa de la expresión observada (Carr et al., 2003 en Buk, 2009). Una serie de estudios citados por Mc Garry y Russo (2011) sugieren también que el movimiento externo aumenta la experiencia emocional mientras las personas que tienen tendencia a imitar en contextos sociales apuntan más alto en empatía.

Meltzoff y sus colaboradores han demostrado que los neonatos, tan solo cuarenta y cinco minutos después del nacimiento son capaces de imitar expresiones faciales ejecutadas por un investigador y tienden a mejorar su ejecución, lo que sugiere que existe una capacidad innata para inferir las intenciones del otro

---

<sup>4</sup> “Shared manifold” (Gallese, 2003; Gallese, 2006).

desde sus acciones (Gallagher, 2005; Buk, 2009).

Desde la fenomenología, Gallagher (2005) postula que estos estudios sugieren que la empatía existe en niveles muy tempranos de desarrollo, donde ni la teoría se puede aplicar ni existe suficiente experiencia para la simulación. Propone una teoría de la interacción en lugar de la teoría de la mente, tanto en su versión de simulación como en la versión de teoría. Postula que el entendimiento del otro no es primariamente ni teórico ni basado en un proceso de simulación interna pero basado en prácticas encarnadas. La percepción de la acción es a la vez un entendimiento de la acción puesto que la intención se ofrece junto con la acción directamente al campo perceptual, y no existe ningún proceso de simulación implícita de la acción posterior de la percepción de la acción (Gallagher, 2005).

De forma parecida, aunque adopta una actitud crítica frente al uso del término “embodiment”<sup>5</sup>, Maxine Sheets-Johnstone defiende que es posible acceder a las emociones de los demás a través de sus movimientos, porque existe una congruencia dinámica entre el movimiento y el afecto (Sheets-Johnstone, 2009; Sheets-Johnstone, 2010; Sheets-Johnstone, 2012a). Los movimientos de uno mismo resuenan semánticamente a los ojos de los demás, que son sensibles a captar el movimiento, porque desde el principio somos autodidactas en movimiento y la relación integral entre movimiento y significado. Al percibir el movimiento del otro hay un entonamiento inmediato y el movimiento resuena con sentido a los ojos del observador, por virtud de sus cualidades dinámicas. (Sheets-Johnstone, 2010).

El psicoanalista Daniel Stern (1991) introdujo el término “entonamiento afectivo” para describir y explicar cómo el cuidador (habitualmente la madre) se sintoniza intuitivamente con los estados afectivos del infante y responde a sus manifestaciones pre-verbales reflejando sus características cualitativas. El cuidador no se limita a espejar los movimientos del infante pero le ofrece una respuesta que tenga las mismas características dinámicas y que puede ser distinta en su modalidad de la manifestación original del bebé. Estos diálogos no verbales se consideran muy importantes para el desarrollo del niño y presentan una gran variedad respecto al grado de entonamiento, o dicho de otra forma, respecto al grado de empatía que expresa el cuidador, mediante sus respuestas no verbales a las manifestaciones del infante (Stern, 1991).

---

<sup>5</sup> “One finds indeed that cognition is not embodied; experience is not embodied; self-awareness is not embodied; agents are not embodied; and movement is certainly not embodied. One finds the term ‘embodiment’ in all its forms to be, on the one hand, a lexical band-aid that covers over a 250 year-old suppurating wound and, on the other hand, a linguistic implant that plumps up facets of humanness by giving them a body.” (Sheets-johnstone, 2010).

## **2.2 La empatía en la relación terapéutica.**

Rogers y Kohut subrayan la importancia de la empatía en los procesos psicoterapéuticos considerándola imprescindible para que hayan resultados (Fischman, 2006 p. 57). Según Kohut la empatía consiste en “sentir la experiencia del otro sin perder la capacidad para evaluar objetivamente los estados mentales de ese otro”. Para Rogers implica no solo la comprensión cognitiva de la otra persona sino que el terapeuta siente con precisión los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados por el cliente (Fischman, 2006).

En la teoría psicoanalítica el concepto de la contratransferencia está estrechamente relacionado con el concepto de la empatía. Las aproximaciones contemporáneas consideran la contratransferencia como parte del proceso terapéutico y no como un fenómeno contaminante, sin dejar de subrayar la importancia que tiene para el proceso la capacidad del terapeuta para identificar qué elementos de la contratransferencia forman parte de la relación y cuales tienen que ver con sus propios conflictos no resueltos que se “despiertan” por el encuentro con el cliente (Vulcan, 2009).

El grupo de psicoanalistas que explora los procesos del cambio en la terapia psicodinámica (Lyons-Ruth et al. 1998), concluyó que para que suceda el cambio terapéutico se necesita algo más que las interpretaciones verbales del terapeuta. El cambio ocurre cuando cambia el conocimiento relacional implícito del cliente a través de momentos de encuentro. El conocimiento relacional implícito es el saber de cómo hacer las cosas con los demás y se diferencia tanto del conocimiento consciente que se puede verbalizar como del inconsciente dinámico. El conocimiento relacional implícito del cliente y del terapeuta interaccionan y crean un campo intersubjetivo que incluye sentir con una precisión relativa el conocimiento relacional implícito del otro. Este campo se vuelve cada vez es más complejo. Cuando ocurre un momento de encuentro el conocimiento relacional implícito se actualiza y surgen nuevas posibilidades de interacción y experiencia compartida (Lyons-Ruth et al. 1998). Cada vez más el cuerpo y sus manifestaciones no verbales juega un papel central en el proceso terapéutico que está visto como un proceso relacional intersubjetivo.

### 2.3 La empatía en DMT.

Desde el trabajo de las pioneras hasta hoy en día, la importancia que tiene la empatía para el proceso de la terapia por la danza y el movimiento no deja de ser enfatizada. Lewis (1993) apunta que “es vital que el terapeuta tenga una mirada positiva hacia el paciente. Si existe cualquier ambivalencia inconsciente el paciente enseguida lo va a recibir.” Existe un consenso general que la empatía kinestésica es uno de los ejes de la relación terapéutica (Loman, 1998; Meekums, 2002; Panhofer, 2005; Fischman, 2008).

El término “empatía kinestésica” fue utilizado por primera vez en 1956 por Berger (Fischman, 2006) en su tesis, que no se llegó a publicar hasta 1989 (Vulcan, 2009). Levy (2005) define la empatía kinestésica como “la consciencia del terapeuta de sus propias reacciones emocionales hacia el cliente” (p.182) y Meekums (2002) la define como “el proceso por el cual nuestra propia musculatura responde al movimiento al que estamos comprometidos visual y empáticamente, como si estuviéramos realizando las mismas acciones como las que miramos. A través de entonarnos a cómo sentimos el movimiento en nuestros propios cuerpos, podemos ser más conscientes de lo que se está comunicando” (p. 30).

Dosamantes-Beaudry (2007), siguiendo el cambio en el paradigma psicoanalítico, entiende el proceso terapéutico como un diálogo intersubjetivo en el que terapeuta y paciente son mutuamente influenciados. Define cómo transferencia somática “la totalidad de la experiencia del paciente, sentida en el cuerpo, y su expresión enactiva (experimentada en forma de sensaciones sentidas en el cuerpo, y expresada mediante movimiento expresivo e imágenes kinéticas y kinestésicas) que funcionan como objetos transicionales para el paciente y son portadores de significado relacional psicodinámico crítico, que al inicio del tratamiento el paciente desconoce” (p. 76). Acogiendo las aportaciones de Stern sobre la intersubjetividad, apunta que el terapeuta tiene que percibir y trabajar con los aspectos no verbales y preverbales de la experiencia del paciente, como de la suya, sumergiéndose empáticamente en la experiencia del paciente, comunicada al terapeuta de forma no verbal. En su trabajo definido como Danza Movimiento Terapia Psicoanalítica e Intersubjetiva, describe cómo el terapeuta tiene que trazar de forma sistemática el contenido de la contratransferencia somática, es decir su propia experiencia somática, sentida en su cuerpo, que le permite acceder a los cambios de estado del sí mismo del paciente y la naturaleza de las relaciones transferenciales que se constelan entre terapeuta y paciente durante el proceso terapéutico. Apunta la importancia de este trabajo, sobre todo con pacientes que han regresado en estados preverbales del sí mismo.

Fischman (2006) sostiene que “la empatía kinestésica implica un alto grado de identificación y otro de diferenciación” (p.69). Según esta autora “la comprensión empática implica momentos de encuentro, instantes de identidad con el otro, como encontrarse con un espejo. A la vez inmediatamente después, se trata de percibir la diferencia. Es un momento, un quantum, una dosis de fusión, de indiferenciación, en donde el yo y el otro son uno, y un momento, o una dosis de diferenciación, desconocimiento, alteridad.” (p. 68).

Se trata de un proceso relacional en el que el nivel de empatía depende de muchas cosas. Para que haya empatía tiene que haber tanto semejanzas como diferencias en la díada. Fischman (2006) apunta que “la empatía surge del encuentro de un elemento común a la experiencia de empatizador y empatizante, a partir del cual se pueden tolerar las diferencias. Este mecanismo se da más allá del contenido de la experiencia que puede incluir manifestaciones predominantemente emocionales y en otros casos mayoritariamente cognitivas. Siempre hay algo para intuir, comprender o comunicar que implica una distancia, un riesgo en la captación del otro; riesgo que se salva por distintos mecanismos: simulación, imitación, eco, o por la imaginación, construyendo teorías a partir del mapeo de experiencias similares, propias o cercanas.” (p. 76). Identifica el caso especial de la empatía profesional que implica compartir el sentimiento del sujeto con quien se empatiza pero manteniendo la diferenciación, que permite reconocer a uno mismo en situación diferente. Se trata de “respetar, aceptar, sostener y contener la experiencia del otro, manteniendo a la vez cierto grado de diferenciación instrumental que le permita seguir interviniendo como profesional.” (p. 76).

Se ve que el término empatía kinestésica se ha utilizado para referirse al entonamiento somático entre terapeuta y paciente que puede ser visible mediante una forma de simulación kinética exterior, o invisible a través de un proceso de simulación interior. Esta diferenciación teórica tiene probablemente sus raíces en dos tradiciones metodológicas iniciadas por el trabajo de dos grandes pioneras de la DMT: Marian Chace y Mary Whitehouse (Fischman, 2006).

El descubrimiento de la contribución de las neuronas espejo en el proceso empático, al que se hizo mención anteriormente, ofreció soporte científico a la técnica del espejamiento desarrollada intuitivamente y aplicada en décadas pasadas por la pionera Marian Chace. Chace empezó a utilizar la danza con fines psicoterapéuticos en los años 40 partiendo de la premisa que “la danza es comunicación y satisface una necesidad humana fundamental” (Chaiklin & Schmais, 1993). Según Levy (2005) su mayor contribución fue el concepto de involucrarse en una relación en movimiento con el paciente, como forma de construir una

relación empática basada en la aceptación profunda del paciente. Chace descubrió cómo crear relaciones terapéuticas con sus pacientes percibiendo visual y kinestésicamente sus expresiones en movimiento e incorporando el contenido emocional del comportamiento de ellos en sus respuestas en movimiento. De esta manera les estaba comunicando su comprensión y conseguía establecer relaciones empáticas y afectivas (Chaiklin & Schmais, 1993, p 79.)

Captando la esencia de lo que expresaba el movimiento del paciente, trataba de encarnarla reflejando, amplificando o complementando los movimientos del paciente en varios momentos, durante la fase de los contactos iniciales en la sesión (Chaiklin, 1993; Levy 2005). En este proceso era importante captar el gesto significativo y mantener la interacción según la tolerancia del paciente construyendo la confianza. Chace no trataba de imitar el movimiento del paciente en su forma externa sino utilizaba el movimiento de su propio cuerpo para captar el contenido emocional del movimiento, su textura expresiva que reside en sus cualidades dinámicas. De esta forma comunicaba al paciente que aceptaba y legitimaba plenamente lo que el paciente comunicaba (Chaiklin & Schmais, 1993).

Lewis (1993) relatando sobre su entrenamiento con Chace dice: “Chace nos enseñó utilizar nuestra sensación intuitiva, sentida en el cuerpo, respecto a nuestra relación con el paciente. He llegado a darme cuenta de que nos estaba enseñando sensibilizarnos en la conexión inconsciente y encarnada que todos los seres humanos y a lo mejor muchos mamíferos tienen entre ellos.” De forma intuitiva y mucho antes del descubrimiento de las bases neuronales que participan en el proceso empático, esta gran pionera entendió que el movimiento era el vehículo principal de la comunicación entre terapeuta y paciente. Hoy en día la técnica del espejamiento está ampliamente usada en DMT sobre todo con pacientes dentro del espectro autista y se considera que este tipo de intervención ayuda a aumentar la empatía del paciente (Berrol, 2006; Homann, 2010; Mc Garry & Russo, 2011).

El término Movimiento Auténtico fue utilizado por primera vez en 1933, por el crítico de danza John Martin para describir la experiencia de asistir una de las funciones de Mary Wigman. Mary Whitehouse, que fue alumna de Wigman y profundamente influenciada por ella, utilizaba el mismo término para referirse al movimiento de sus alumnas. Actualmente, el término se utiliza para referirse en la aproximación específica introducida por Mary Whitehouse y desarrollada por sus discípulas (Levy, 2005).

Whitehouse aplicó el concepto de la Imaginación Activa de Jung en el movimiento a través de un

proceso que permite que los impulsos interiores se transformen en formas físicas, con el objetivo de liberar emociones inconscientes que estaban “enterradas en los tejidos, los músculos y las articulaciones” y convertir el inconsciente en consciente. El movimiento “visible” era necesario para entrar en el proceso de la imaginación activa en contraste con el movimiento “invisible” que es caracterizado por una acción estilizada y una rigidez muscular y que falla en la expresión de emociones y pensamientos subyacentes. En el caso del movimiento visible, la experiencia es la de ser movido sin decisión propia ni control (Levy, 2005).

Según Levy, (2005) lo más probable es que Whitehouse se interesaba en la integración del consciente y el inconsciente en una consciencia total. En el movimiento visible, o auténtico, aunque exista la entrega en los impulsos inconscientes la mente consciente nunca es totalmente ausente sino en un rol de observador silencioso que no interviene. La consciencia está presente participando y observando, pero sin censurar ni controlar la expresión de la persona (Levy, 2005).

Para el proceso era importante un ambiente que proporcionaba apoyo (Levy, 2005). En su descripción del Movimiento Auténtico Janet Adler (2009) sugiere que la actitud del testigo hacia el mover es nutritiva, protectora, empática y a veces parental. Whitehouse creía que el terapeuta tiene que confiar en su intuición y a la vez adoptar una actitud de no saber lo que es correcto para el cliente, sino dejar que el cliente encuentre su propia solución (Levy, 2005). En el movimiento Auténtico como modalidad de intervención en DMT, en un contexto de sesiones individuales, la terapeuta funciona como un testigo para el cliente que se mueve con un enfoque de atención interior. El testigo permanece atento a sus propias respuestas corporales ofreciendo un tipo de atención especial al mover y le puede devolver verbalmente su experiencia como testigo (Chodorow, 1991; Adler, 2002). Whitehouse no se movía con sus clientes pero su actitud era empática, una actitud de estar con el cliente. Una de sus clientes dijo que experimentaba su presencia como si estuviera muy cerca (Levy, 2005).

Mary Whitehouse consideraba que el trabajo de Chace y su propio trabajo se diferenciaban respecto a las poblaciones a quienes se dirigía la terapia. Mientras los pacientes hospitalizados de Chace necesitaban más apoyo emocional por la terapeuta y formas de expresión más estructuradas, los estudiantes que a menudo trabajaban con Whitehouse podían soportar menos dirección por ella e incluir en el proceso la emergencia de material inconsciente (Levy, 2005).

## 2.4 Movimiento y significado.

La idea que el movimiento está asociado a un significado psicológico tiene sus raíces en las primeras observaciones de Darwin sobre la relación entre movimiento y emoción (Daly, 1988; Rossberg Gempton & Poole, 1992; Panhofer, 2005; Sheets-Johnstone, 2012a). Rudolf Laban, bailarín y coreógrafo, creó en los años 50 un sistema de observación y anotación del movimiento que es la base del “Laban Movement Analysis” que utilizamos hoy en día en DMT para describir el movimiento en términos de sus cualidades dinámicas con respecto al peso, flujo, espacio y tiempo (Panhofer, 2005).

Basándose en el sistema de Laban y la teoría psicoanalítica, la psicoanalista Judith Kestenberg y sus colaboradores crearon el “Kestenberg Movement Profile”, una compleja herramienta para observar, anotar e interpretar el comportamiento no verbal (Loman & Merman, 1996; Loman, 1998). El perfil de movimiento está procesado a través de la resonancia empática del observador que apunta las características del movimiento trazando líneas al mismo tiempo que observa (Samaritter & Payne, 2013). En DMT utilizamos ampliamente estos dos sistemas de análisis de movimiento para hacer inferencias sobre su significado psicológico y poder de este modo, identificar las necesidades del paciente, fijar los objetivos de la terapia, planear la intervención y evaluar los resultados (Loman & Merman, 1996; Meekums, 2002; Panhofer, 2005).

Actualmente, una serie de investigaciones en el campo de la comunicación no verbal han estudiado la relación entre emoción y movimiento. Se han estudiado las características dinámicas específicas para cada emoción en una acción neutra de caminar analizadas por el sistema de los esfuerzos de Laban (Crane & Gross, 2013) y cómo la emoción experimentada afecta el movimiento expresivo improvisado en bailarines aficionados (Van Dyck et al. 2013). Otras investigaciones estudiaron cómo se perciben por los observadores diferentes emociones, experimentadas durante la misma tarea de movimiento cotidiano (Gross, Crane & Fedrickson, 2010), o en una misma frase de danza (Camurri, Lagerlöf & Volpe, 2003), y qué bases neurológicas tiene el reconocimiento de emociones en expresiones faciales y gestos (Prochnow et al. 2013).

Entre las conclusiones comunes en estos estudios es que realmente existen patrones de esfuerzos que caracterizan emociones específicas, que en general son correctamente identificadas por los observadores, aunque eso depende también de la persona que experimenta la emoción puesto que no todos viven la emoción con la misma intensidad ni son tan dispuestos a mostrarla. Estos hallazgos confirman las observaciones de Sheets Johnstone que existen congruencias dinámicas entre emoción y movimiento y que el



movimiento resuena con significado en los ojos del observador gracias a la congruencia dinámica entre movimiento y afecto.

En la literatura, es común referirse al movimiento como si fuera un tipo de lenguaje, alternativo o complementario al lenguaje verbal, utilizando términos como “lenguaje del cuerpo” o “lenguaje no verbal” a pesar de que en décadas pasadas se ha criticado esa tendencia (Daly, 1988). El movimiento a menudo se considera como un tipo de lenguaje simbólico que expresa algo que las palabras no alcanzan. El movimiento como metáfora<sup>6</sup> es una herramienta esencial en el proceso terapéutico en DMT (Meekums, 2002; Panhofer 2005; Samaritter, 2009; Himmat Kaur, 2012). Meekums (2002) define la metáfora en movimiento como “un símbolo encapsulado en un movimiento o una postura” e Himmat Kaur (2012) como “la comunicación del estado interno de uno mediante el simbolismo encarnado del movimiento”.

Una comunicación simbólica sin palabras se efectúa por el movimiento en su dimensión metafórica y simbólica. Desde el ámbito clínico Parteli (1995) da un ejemplo muy interesante de cómo los movimientos estereotipados de un niño autista se pueden percibir por la terapeuta como actos plenos de significado simbólico, desde una actitud de escucha estética y apunta sobre el acto de observar el movimiento: “Un observador de una persona que se mueve es consciente al instante, no solo de los patrones y los ritmos del movimiento, pero también de los estados de ánimo que esos patrones portan, porque las formas del movimiento a través del espacio son siempre más o menos colorados por un sentimiento o una idea. El contenido de las ideas y de los sentimientos que tenemos cuando nos movemos o cuando observamos el movimiento puede ser analizado como las formas y las líneas en el espacio” (Parteli, 1995).

Un gran número de autores han discutido la dificultad de poner en palabras nuestra experiencia del movimiento, sea la experiencia encarnada del terapeuta por la danza y el movimiento (Panhofer, 2011; Panhofer & Payne, 2011) la experiencia estética del espectador<sup>7</sup>, o la del teórico de la danza (Malnig, 2009). Por otro lado, quizás precisamente por esa dificultad, no se deja de insistir en la importancia de asumir el reto. (Sheets-Johnstone, 2009). Aún más como terapeutas por la danza y el movimiento que siempre tenemos que poner en palabras, en nuestros apuntes clínicos la experiencia con nuestros clientes y comunicarla a otros profesionales que desconocen el lenguaje técnico de análisis de movimiento. En esta dirección, se ha visto que un lenguaje metafórico y poético, más cercano a un vocabulario personal es lo más adecuado para

---

<sup>6</sup>Movement metaphor.

<sup>7</sup> <http://audienceswriting.blogspot.com.es/2011/02/language-is-always-inadequate.html>

escribir sobre la experiencia encarnada, y que de todas formas parece que el lenguaje técnico no es el medio preferido de las danza movimiento terapeutas a la hora de describir los momentos importantes del proceso terapéutico (Panhofer, 2011).

Existe un debate sobre el grado de la necesidad de elaboración verbal de lo sucedido en movimiento durante la sesión junto con el cliente. Eso a veces es imposible por la ausencia de lenguaje verbal en el cliente o porque está contraindicado, como ocurre en los casos de trauma o con pacientes que han regresado en estados del sí mismo pre-verbales (Dosamantes-Alperson, 1983). Si no existe siempre la posibilidad de elaborar y refinar junto con el paciente nuestro análisis -a la vez intelectual, intuitivo y metafórico, como sugiere Meekums (2002)- de su expresión no verbal la importancia de la empatía kinestésica se vuelve vital.

## 2.5 Estudios relacionados.

Un gran número de estudios sobre el movimiento observado se ha generado en el ámbito de la danza. Un buen ejemplo es el trabajo de Lisa Nelson, bailarina y coreógrafa pionera de la danza Contact Improvisación, que se interesó en cómo miramos la danza y desarrolló una técnica que ella llama “Tuning In”, entonarse al movimiento observado, o a cómo este resuena a los ojos y al final al cuerpo y al movimiento del observador. En su propuesta, una persona sale del grupo y baila un solo. Inmediatamente después del final de su danza, varios miembros del grupo, todos a la vez bailan lo que han visto como si sus cuerpos fueran un tipo de cámara que hubiera registrado la danza ajena. Cada observador ofrece su versión de lo observado, pero también suceden similitudes impactantes (Nelson, 2004).

Un interés por la experiencia del movimiento desde el punto de vista del observador se está manifestando hoy en día en la investigación que combina la neurociencia con la danza (Bläsing et al., 2012; Cross & Ticini, 2012; Jola et al., 2012). La experiencia subjetiva del espectador y la actividad cerebral mientras uno asiste a un espectáculo de danza se exploran conjuntamente aplicando una serie de métodos tanto propios de la neurociencia como cualitativos. Un proyecto muy grande bajo el nombre “Watching dance: kinesthetic empathy” se ha llevado a cabo en UK, que combina la investigación de audiencias mediante metodologías fenomenológicas con métodos propios de la neurociencia para explorar cómo los espectadores de danza responden a la danza y empatizan con lo que observan<sup>8</sup> (Jola et al. 2012)

<sup>8</sup> <http://www.watchingdance.org>

Una de las investigaciones cualitativas dentro del proyecto mencionado explora la experiencia de los espectadores de danza a partir de entrevistas después del espectáculo, e identifican respuestas que implican la conexión de la empatía kinestésica con el placer y la motivación para acudir a tales espectáculos de danza (Reason & Reynolds, 2010). La empatía kinestésica en el marco de ese proyecto se refiere al movimiento simulado, interior, del espectador que sucede a la vez que observa el movimiento exterior de los bailarines<sup>9</sup>. A lo largo de ese proyecto se han realizado varias investigaciones que incluyen el uso de metodologías artísticas como el dibujo y la escritura libre para explorar la experiencia del espectador<sup>10</sup>.

Un estudio realizado por Winters (2008), ha mostrado que el reconocimiento de estados emocionales a partir de posturas, no cambia si la postura es observada o encarnada. Una revisión de la literatura, según Winters, indica que (1) encarnar posturas específicas puede inducir estados afectivos; (2) observar a otros en estados afectivos también puede inducir estados afectivos al observador; (3) sea observando o encarnando las funciones neurológicas que se activan son parecidas (Winters, 2008). Esto parece ser verdad para los estados emocionales que ella codificó como alegre, triste, vergonzoso y temeroso. Sin embargo, para las posturas que reflejaban enfado los participantes que encarnaban las posturas acertaban significativamente más en el reconocimiento del estado emocional que los participantes que solo observaban las posturas (Winters, 2008).

Bläsing y sus colaboradores (2012), en su artículo “Neurocognitive control in dance perception and performance”, listan una serie de investigaciones que aportan datos importantes a favor de la hipótesis que la activación de las áreas del cerebro relacionadas con el sistema de las neuronas espejo es más alta cuando se observan movimientos familiares al sujeto, que cuando se observan movimientos similares pero que no han sido ejecutados antes. Otras investigaciones citadas en el mismo artículo, ofrecen evidencia que el sistema humano de la observación de la acción es más reactivo a la experiencia sensorial y motriz de lo que se pensaba inicialmente (Bläsing et al. 2012).

En DMT la empatía ha sido estudiada sobre todo en el contexto de los trastornos del espectro autista, aunque existen escasos estudios empíricos. Se postula en general que esta modalidad psicoterapéutica puede contribuir en el aumento de la capacidad empática en poblaciones que presentan trastornos del espectro autista. Samaritter y Payne (2013) describen cómo el movimiento compartido entre terapeuta y paciente se puede aplicar como una intervención específica en DMT con pacientes que presentan trastornos del sentido

<sup>9</sup> <http://www.watchingdance.org>

<sup>10</sup> <http://audienceswriting.blogspot.com.es>

del sí mismo. La terapeuta en un inicio conecta con los patrones de movimiento del paciente a través del espejamiento, utilizando patrones de movimiento altamente entonados con los del paciente e introduciendo gradualmente cambios en el material kinético según el perfil del movimiento del paciente. Esta forma de intervenir apela directamente al entonamiento no verbal e invita al paciente a participar en un diálogo intersubjetivo en un proceso de intersubjetividad kinestésica (Samaritter & Payne, 2013).

Fischman ha creado un instrumento para medir la empatía kinestésica en interacciones de movimiento en profesionales de la salud y la educación. Su estudio empírico ha demostrado que la participación en sesiones de DMT aumenta la empatía kinestésica en dicha población (Fischman, 2006).

### 3. EL ESTUDIO EMPÍRICO

#### 3.1 Metodología.

La empatía en el marco de este proyecto está vista como un proceso relacional dinámico entre dos personas que implica puntos de encuentro, y aspectos de diferenciación. Objeto de la exploración fenomenológica es la experiencia subjetiva del proceso relacional tal y como se desarrolla en interacciones de movimiento, sin la intermediación del diálogo verbal. El objetivo principal es explorar y eventualmente comparar cómo se experimenta la empatía en una relación entre un mover y un observador y en una relación entre un mover y una persona que le *“acompaña en sus movimientos”*<sup>11</sup>.

La exploración de las dos formas de relacionarse en movimiento, sin la intermediación del lenguaje verbal, permitirá (1) profundizar en el proceso empático tal y cómo sucede en una relación en movimiento. (2) ser más conscientes del impacto que tiene la participación encarnada del empatizador en la relación y en el proceso empático, y (3) tomar consciencia de las posibles implicaciones metodológicas en el contexto de una relación terapéutica.

La aproximación de la investigación es cualitativa y fenomenológica en el sentido de que su objeto de reflexión es la experiencia subjetiva, en primera persona (Berrol, 2000; Sheets-Johnstone, 2009; Sheets-Johnstone, 2010; Sheets-Johnstone, 2012a; Sheets-Johnstone, 2012b). Para alcanzar este objetivo se ha optado por un método mixto, que incorpora el proceso creativo y elementos propios de la investigación cualitativa (Wadsworth-Hervey, 2000; Eisner, 2008; Mc Niff, 2008). Para la colección de los datos se han

<sup>11</sup> Las instrucciones que se dieron a las participantes se presentan con más detalle en el apéndice.

aplicado la improvisación en movimiento, la expresión escrita y finalmente la entrevista grupal semi estructurada (Panhofer, 2011; Panhofer & Payne, 2011; Panhofer et al., 2012).

En el estudio empírico participaron voluntariamente 16 mujeres, de edades entre 27 y 44 años, y con un medio de edad de 34,5 años. 8 de ellas tenían formación en DMT o estaban en su último año de formación y 8 tenían experiencia en varios estilos de danza y técnicas corporales, la mayoría con experiencia en formas de danza improvisada. Entre los dos grupos se formaron parejas, según la disponibilidad de las participantes, y cada pareja por separado participó en una experiencia exploratoria de un solo encuentro, que duró dos horas y se llevó a cabo en una escuela infantil en el centro de Barcelona, en una sala casi vacía de objetos y adecuada para movimiento.

Las primeras cuatro parejas participaron en una dinámica de movimiento que incluía una mover y una testigo. La persona con experiencia en danza participó en rol de mover y la persona formada en DMT en el rol de testigo. Las cuatro parejas siguientes participaron en una dinámica que incluía una mover, que fue la persona con experiencia en danza, y una acompañante que fue la persona formada en DMT. Durante la sesión de dos horas, todas tuvieron que registrar por escrito su experiencia, inmediatamente después de cada parte de movimiento, y las participantes en rol de testigo o acompañante tuvieron que escribir además cómo se imaginaban la experiencia de la mover. Se intentó recrear una relación asimétrica en la que la persona formada como terapeuta por la danza y el movimiento tenía que participar como testigo o como acompañante, en el proceso de movimiento improvisado de la otra persona, sin alternar los papeles.

Las dos dinámicas fueron diseñadas con el fin de reproducir por un lado la relación entre un mover y un observador “quieto” y por otro lado un mover y un observador “activo” que ofrece un acompañamiento caracterizado por (en menor o mayor grado) espejamiento y entonamiento afectivo que, como se ha aclarado anteriormente, no tiene que ver con la imitación de la forma exterior del movimiento sino con aspectos de su contenido.

Para poder comparar las dos dinámicas, las personas que formaban cada pareja no se conocían entre ellas. Además, para explorar el proceso en nivel no verbal, no hubo una conversación entre ellas antes de la parte de movimiento, ni un intercambio verbal durante el proceso, sino una entrevista grupal semi-estructurada de entre 15 y 25 minutos, al final del proceso, una vez terminada la segunda y última parte de la dinámica.

De los textos escritos por las participantes y de las entrevistas se obtuvo una cantidad de datos que parecían muy interesantes pero que suponían ciertas dificultades a la hora del análisis. Aunque la idea original había sido trazar el proceso de la empatía kinestésica comparando los textos de las dos personas de cada pareja y buscando las posibles coincidencias en su experiencia, enseguida se hizo claro que los criterios para decidir si algo suponía una coincidencia o no, no eran tan obvios.

Además, se empezó a ver que un proceso de análisis que siguiera un solo parámetro predeterminado, hubiera llevado al menos a la invisibilidad de información relevante y se estimó que sería interesante un análisis cualitativo de la experiencia de las movers como grupo. Se acudió entonces a un método de análisis inductivo, dividiendo primero los datos en cuatro grupos: movers de la primera dinámica, movers de la segunda, testigos y acompañantes. Se siguió primero un proceso de codificación de los datos (Boeije, 2010) que permitió dar visibilidad a los aspectos importantes de la experiencia de las participantes de cada grupo, trazando las temáticas que se repetían.

Una vez terminado este proceso se llevó a cabo un análisis fenomenológico interpretativo de la experiencia de cada pareja por separado (Eatough & Smith, 2008) que permitió seguir el proceso relacional en cada pareja, y trazar las coincidencias en los registros. De esta manera se pudo contrastar la experiencia de relacionarse en el contexto de las dos dinámicas, y también contrastar la experiencia de la mover con la de la testigo o acompañante en cada pareja.

### **3.2 Participantes.**

En el estudio empírico participaron voluntariamente 16 mujeres, de edades entre 27 y 44 años, y con un medio de edad de 34,5 años. Los requisitos para ocho de ellas, que participaron como testigos (T) o acompañantes (A) fueron tener formación en DMT o estar en el último año de la formación y para la otra mitad, que participaron como movers (M), tener algún tipo de experiencia en movimiento. Todas las participantes tienen un nivel de educación universitario. La mayoría de ellas son españolas, dos de ellas de origen europeo y dos de origen sudamericano.

Todas menos dos de las participantes se conocían con la investigadora, sea porque se había compartido algún momento de la formación en DMT o desde un grupo de danza contact improvisación en el que la investigadora participó como alumna. La familiaridad con la investigadora se consideró como un factor de

seguridad para compensar el no conocerse con la compañera de la pareja y de hecho se comentó por algunas participantes que el hecho de conocerse con la investigadora facilitó su participación. En la mayoría de las parejas la diferencia de la edad fue entre 2 y 3 años, una pareja tenía 6 años de diferencia y dos tenían 10 años de diferencia.

Todas dieron su consentimiento escrito para ser filmadas y para que se pudieran publicar sus escritos de forma anónima.

### **3.3 Procedimiento.**

Cuatro parejas participaron en la primera dinámica de movimiento adoptando los roles del mover y testigo. Se tiene que dejar claro que no fue una sesión de Movimiento Auténtico y que la disciplina del MA requiere cierto entrenamiento tanto del mover como del testigo. La dinámica del estudio fue diseñada para poder explorar la empatía kinestésica en la relación entre una persona que se mueve y otra que le observa mientras permanece atenta a sus propios estados internos. A la mover fue propuesto un proceso de explorar su propia experiencia somática en un proceso de movimiento espontáneo auto-dirigido, empezando por la propia necesidad en el momento presente, mientras la testigo se animó a prestar atención a su propia experiencia somática mientras observaba.<sup>12</sup>

Después de una breve explicación del procedimiento, un calentamiento físico guiado por la investigadora, y una explicación más detallada del procedimiento, se le pidió a (M) que se moviera durante 5 minutos con música. Se dejó a la mover la libertad de moverse con ojos cerrados o abiertos, teniendo en cuenta la posible dificultad de permanecer con ojos cerrados. Enseguida después del movimiento (M) y (T) fueron invitadas a escribir sobre la experiencia de moverse (M) y observar (T), utilizando cualquier tipo de lenguaje. A (T) se le pidió además, de escribir cómo se imaginaba la experiencia de (M). El proceso fue repetido una segunda vez con la diferencia que no hubo música y que la duración fue de 10 minutos.

La dinámica fue partida en dos con la primera parte mucho más corta que la segunda, teniendo en cuenta la falta de la posibilidad para hablar después de moverse, y la posible ansiedad de moverse siendo observada por una persona desconocida. Se dejó pues un espacio para escribir antes de iniciar la segunda parte, en la que las movers tuvieron que comprometerse a moverse sin música y durante un tiempo más

---

<sup>12</sup> Para más información sobre el procedimiento véase anexo.

largo. De esta manera se pensó que se podrían gestionar mejor las posibles dificultades.

Al final del proceso hubo una entrevista no estructurada en forma de intercambio verbal entre (M) y (T) y con la participación de la investigadora, que intervenía con preguntas cuando consideraba necesario aclarar algo importante. Para facilitar la conversación se les pidió a las participantes comentar sobre algún momento importante, posibles dificultades y dar su opinión sobre la experiencia de participar en el proyecto.

Con las otras cuatro parejas el procedimiento se diferenció con respecto al rol de la persona formada en DMT que, en lugar de observar, se le pidió de “acompañar” a (M) “*en sus movimientos*”. Se optó por la palabra “acompañar” en lugar de espejar, o reflejar, para evitar una imitación exterior de la forma del movimiento y para dejar más libertad de opciones a las acompañantes, considerando que dada su formación en DMT, todas iban a utilizar el recurso de espejar en mayor o menor grado, tal y como sucedió.

### **3.4 Resultados.**

Se presentan primero los resultados del análisis cualitativo de los textos de movers, testigos y acompañantes y siguen los resultados del análisis fenomenológico/descriptivo del proceso relacional de cada pareja. En los cuadros se recogen extractos relevantes de los escritos originales de las participantes. Las letras capitales “M”, “T” y “A” corresponden al papel que tuvo cada participante en la dinámica (M=mover, T=testigo y A=acompañante). La letra “P” seguida por un número señala simplemente “pareja”. El número al lado de las letras capitales corresponde al número de la pareja. Se recuerda que las parejas 1-4 participaron en la dinámica mover/testigo mientras las parejas 5-8 en la dinámica mover/acompañante.

#### **3.4.1 Movers.**

##### **i. Moverse en el contexto de las dos dinámicas.**

Una de las primeras preguntas que se han planteado a lo largo del proyecto de investigación fue ¿cómo es distinto moverse en el contexto de las dos dinámicas? puesto que las instrucciones para las movers fueron idénticas.

En la primera dinámica las movers escribieron sobre el tema de la presencia, preguntándose en realidad qué significa estar presente. Estar presente no se dio por sentado. Fue vivido como un deseo (M3) un estado del que se uno se da cuenta y que merece ser mencionado (M4) o un cambio de estado que ocurrió a lo largo



del proceso, desde trasladarse a otro lugar a través de la imaginación en movimiento hacia encontrarse en el espacio real de la sala (M1). Parece que estar presente tiene que ver con un estado de consciencia donde hay concentración y la atención está dirigida hacia dentro, hacia el cuerpo. Según Adler (2002) en el Movimiento Auténtico, con ojos cerrados y el enfoque hacia dentro, la intención del mover se dirige a permanecer presente, practicando el arte de la concentración. El mover aprende gradualmente a distinguir entre momentos de fusionarse con el movimiento, estar en diálogo con el movimiento y experimentar la unidad entre le sí mismo que se mueve y el testigo interior.

Por otro lado, la mayoría de las movers de la segunda dinámica, empezaron directamente desde el inicio de la dinámica por la percepción kinestésica del propio movimiento, absorbidas por las sensaciones (Cuadro 4 y Cuadro 11) .

*Cuadro 1: estar presente.*

Primera parte 5min
<p><b>M1</b> <i>Estuve en el mar. Las primera olas que conocía de niña. Tranquilas, algunas más grandes. De pronto me encontró el recuerdo del baile y de los paseos por el bosque cuando me enamoré la primera vez. Los árboles y flores blancas. Ya me quedé allí descansando.</i></p> <p><b>M3</b> <i>Quiero estar en el espacio. Estar tan presente como el espacio.</i></p> <p><b>M4</b> <i>Me siento aquí. No veo nada. Ya no recuerdo lo que hice. Descargo hacia el final. No me siento cansada. Me siento aquí. Estoy. Respiro. Recojo...ya está.</i></p>
Segunda parte 10min
<p><b>M1</b> <i>De pronto me encontré paseando y corriendo por la pared. Y entonces me ubiqué más en el espacio. Pensar: estoy aquí.</i></p> <p><b>M3</b> <i>Dentro del cuerpo me sitúo dentro del cuerpo recorro sensaciones y direcciones desde dentro.</i></p> <p><b>M4</b> <i>Hacia el final me siento en equilibrio entre este abajo y arriba, entre este dar y recibir. Me estoy ubicando!</i></p>

Mientras se movían, las movers percibían estímulos exteriores sobre todo sonidos. La percepción de los sonidos exteriores se vivió como una distracción (M3), como un remedio que ayudaba a gestionar la dificultad de sentirse expuesta (M2), y como un acompañamiento en un proceso donde hubo experiencia de soledad (M4). M3 escribió no poder “salir del cuadrado” y M4 describió una sensación de encerramiento. Quizás los pájaros que cantaban, como símbolo de la libertad acentuó la dificultad para lograr la libertad en movimiento dentro del interior de la sala.

De forma diferente en la segunda dinámica, los sonidos exteriores se percibían pero desde una actitud más neutra, como un estímulo más, integrado en el proceso. No hubo datos que implicasen dificultad para estar presente, sensación de encerramiento o necesidad de “escaparse” hacia fuera.

### Cuadro 2: percepción del exterior

Primera parte 5min	
<b>M4</b>	<i>Quizás la música se afina a mis sensaciones... parece que se acopla a mi movimiento. Ella me sigue y no la sigo. Me siento un poco encerrada entre las paredes, pero escucho los pajaritos del patio y con ellos salgo afuera...</i>
<b>M6</b>	<i>La guía del sonido de la calle.</i>
<b>M7</b>	<i>y ahí fuera, la naturaleza, la vida sigue...</i>
Segunda parte 10min	
<b>M2</b>	<i>La sensación inicial de exposición me ha hecho estar abierta a todos los sonidos de la sala en los cuales me he refugiado guiando mi movimiento según la necesidad y los sonidos.</i>
<b>M3</b>	<i>El silencio en el espacio me situó dentro del cuerpo hay voces y pájaros. Pájaros que llevan mi atención fuera del espacio pero no puedo salir del cuadrado.</i>
<b>M4</b>	<i>Contacto con el suelo y me dejó acompañar por los ruidos y los sonidos en mi alrededor y adentro de mí. Mi tobillo hace "chic" y los pájaros siguen cantando.</i>
<b>M7</b>	<i>Sonido cíclico. Normalmente me molestan, son obsesivos. Aquí lo he integrado en el movimiento, en la presencia. Guiada por ese sonido cíclico, no solo por la vista.</i>

En la primera dinámica, el espacio como objetivo de exploración fue muy importante. En algunos casos el espacio de la sala se utilizó para alimentar el movimiento de la mover, como si éste fuera un compañero con el que se podía relacionar y dialogar en movimiento (por ejemplo M3 y M4).

En cambio, para las movers de la segunda dinámica el espacio de la sala carece de protagonismo. Es verdad que M6 y M7 de la segunda dinámica utilizaron un lenguaje casi telegráfico, con frases cortas para describir su experiencia. Es posible que la falta de mención se deba en parte a la naturaleza de los datos coleccionados. Pero se puede también suponer que en la segunda dinámica el objetivo de la curiosidad cambió, desde la relación con el espacio hacia la relación con el otro.

### Cuadro 3: relación con el espacio

Primera parte 5min	
<b>M2</b>	<i>Una vez de pie he tenido la necesidad de limitar un espacio y explorar este espacio de manera ordenada, formando líneas rectas diagonales que cruzaban este espacio. Poco a poco he reconocido el espacio sin tanto orden y con más velocidad (a momentos) y sentía la necesidad de regresar al suelo,</i>
<b>M3</b>	<i>Estar con el espacio. Recorro el espacio utilizo el suelo para estar. Camino para recorrer.</i>
<b>M4</b>	<i>Fluidez en hacerme en el espacio. Suave el asomarme. Direcciones desde mí hacia fuera. Como puntos hacia fuera, como rayos que salen desde mí. ...busco el suelo y luego me llama el aire... siento que busco una conexión entre abajo y arriba.</i>
Segunda parte 10min	
<b>M1</b>	<i>Luego quería reconocer con ojos cerrados el espacio y ver cómo lo reconocía mi cuerpo</i>
<b>M2</b>	<i>[...] curiosidad por lo que hay en el exterior y a la vez sentía la necesidad de no saber que era.</i>
<b>M4</b>	<i>Quiero conocer este lugar. Lo primero explorar. Llenarlo? Llenarlo con mi presencia?</i>

*Pienso que mi movimiento nace de mí pero estoy aquí y el amarillo tenue de las paredes y el color del parquet claro me hacen mover.*

*Palpando algo sutil...como buscando conexión con este aire.*

*Toco una mancha en la pared, como que mi dedo la cubre y la esconde. Juego un poco con el entorno. Toco un gancho y veo la fotita de una niña que sonríe. Sonríe como niña y yo sonrío con ella. Abro los brazos. Brinco alegría con el pecho. Recibo esta sonrisa y me dejo contagiar. Me muevo por y para ella...*

*Abrazo el suelo y me quedo en él. Recogida como niña.*

**M7** *Interés por la sala, sus escondrijos, sus capas...*

*Calidez del espacio.*

En la primera dinámica el espacio fue explorado a través del tacto mientras el contacto físico de partes del cuerpo con el suelo y las paredes ofrecía apoyo, en el sentido literal pero tal vez en el sentido metafórico también. Para M3 de la primera dinámica el contacto físico con el espacio hacía desaparecer su sensación de soledad.

#### *Cuadro 4: sensaciones táctiles*

Primera parte 5min

**M3** *Sigo palpando el espacio. Necesidad de que mis manos se posen en superficies distintas.*

**M4** *Toco. Ganas de tocar la pared que delimita este lugar.*

**M5** *Me gustaba la sensación de mi peso al presionar el suelo con mis pies. El notar mi espalda reposada sobre la pared. Resultaba placentero reconocer mi cuerpo y reconocer mi carne y huesos redondos sobre una superficie lisa y fría. Comprobar que con poquito esfuerzo y tres apoyos estratégicos el resto de mi cuerpo colgaba cabeza abajo despreocupado.*

Segunda parte 10min

**M3** *Siguen presentes las manos. Como si fueran los sensores.*

*Cuando mis manos tocan algo cuando me apoyo en el suelo para generar movimiento esta sensación de soledad desaparece. Me descubro también reconociendo los límites del espacio. Una inercia de ir contra la pared a los cojines a la puerta al suelo a los margenes.*

**M4** *Contacto con el suelo [...]*

*En realidad necesito buscar un sentido. Así siento que me quiero tocar, tocar mis brazos, abiertos y hacia delante como a tomar algo de este aire y a la vez a ofrecer lo mío. [...]Deslizo en mis brazos, saco afuera y recojo desde afuera a través de ellos...algo se queda en mis manos. Froto mis manos en el aire como escuchando con los dedos y palpando algo sutil... como buscando conexión con este aire.*

*Abrazo el suelo y me quedo en él.*

**M5** *Abro los brazos y el aire acaricia el antebrazo y las axilas.*

**M6** *Inicio desde el suelo. La unidad del cuerpo se hace más veraz, necesidad de unir extremidades pies y manos para sentir la resistencia del suelo desde otras perspectivas, costados cabeza, cara. Desatar esa unidad ficticia y disociar el cuerpo. Siento también curiosidad, a la vez necesidad de apoyo, sujeto los colgadores, también la voz quiere salir, sale poco. Tacto, madera, redondo, suave.*

**M7** *En un momento me he permitido absorberme en las capas de pintura de la pared, en las sensaciones táctiles de las distintas capas.*

En la primera parte el sostén del suelo y de las paredes proporcionaba seguridad y protección mientras en la segunda parte apareció el concepto de refugio mencionado por M3 y M2. El tema de la seguridad fue de mayor importancia para M2 de la primera dinámica y M5 de la segunda. Para M2 la necesidad de seguridad fue presente en ambas partes de la dinámica mientras para M5 se limitó en la primera parte.

*Cuadro 5: seguridad*

Primera parte 5min	
<b>M2</b>	<i>Me sentía protegida en el suelo y a la vez sentía que tenía que levantarme, alzar y explorar. El suelo me daba seguridad.</i>
<b>M5</b>	<i>Y no quería desprenderme del sostén abrigado que me proporcionaba los márgenes del espacio. Resbalé, recta, hasta quedarme boca arriba estirando mis extremidades, alargándome sin dejar el contacto con ambas superficies los espacios que proporcionan abrigo.</i>
<b>M8</b>	<i>Me siento cómoda y segura en el suelo, plano bajo. Al final no sé porqué decido tumbarme de nuevo, seguramente porque me parece cómodo y tranquilo.</i>
Segunda parte 10min	
<b>M1</b>	<i>A veces el cuerpo iba más seguro pero para llegar a la ventana iba con inseguridad encontrando un movimiento donde me parecía que el cuerpo me protegía.</i>
<b>M2</b>	<i>El círculo me daba seguridad y libertad, caminaba en círculo, daba vueltas y así sentía libertad. Era como un espiral infinito.</i>
<b>M3</b>	<i>Otro momento agachada encuentro refugio.</i>

Un tema relevante fue el grado de libertad que permite cada contexto. M3 empezando por los límites del espacio, introdujo el tema de los límites, en el sentido metafórico. En la primera dinámica y en la pareja 8 de la segunda dinámica, a veces hay impulsos de movimiento que se reprimen y se puede observar una idea implícita de obligación, sobre todo la obligación de moverse que a veces está reconocida como auto-impuesta. Desde un punto de vista intersubjetivo lo que en realidad se pone en juego es el grado de libertad que permite el contexto de cada dinámica. Para las movers de la segunda dinámica, excepto M8, la libertad fue recogida como necesidad. No está claro si la necesidad de libertad fue satisfecha pero tampoco hay referencias a la represión. M7 mencionó la consciencia de los límites sin explicitar sentirse presionada por ellos, sin alguna evaluación positiva o negativa de ello. En cambio M8 relacionó directamente la falta de libertad que experimentó con el hecho de ser observada. En su caso quizás la sensación de ser observada fue más intensa por su expectación de ser acompañada en movimiento.

*Cuadro 6: libertad*

Primera parte 5min	
--------------------	--

<b>M1</b>	<i>En algún momento quería empezar a correr pero no lo hice.</i>
<b>M2</b>	<i>[...] sentía que tenía que levantarme, alzarme y explorar. Cuando he escuchado que me quedaba 1 minuto me he permitido regresar al suelo, aunque ya no era la misma comodidad que al inicio. La imagen mental del recorrido era <b>x</b> sentía que tenía que ser fiel a esta.</i>
<b>M3</b>	<i>Hubiera abierto la puerta. pero no lo hago. Así que me quedo con mi espalda contra la puerta para ver todo el espacio delimitado desde ahí. Siento la saliva en la boca. Volvería a escupir pero no lo hago. Reprimo el mirar directamente. He pisado el límite del espacio. Eso se habrá salido de la cámara. He pisado la norma.</i>
<b>M5</b>	<i>Necesidad de espacio, de libertad, de arrancar del suelo.</i>
<b>M6</b>	<i>Necesidad de descarga, libertad de movimiento convulso, rápido, integral para ir hacia un final de vuelta, hacia movimientos del inicio re-formulándolo.</i>
<b>M7</b>	<i>Conciencia de que no debo salirme del plano.</i>
<b>M8</b>	<i>El suelo me molesta (el parquet me roza) y además siento que tengo que moverme más, como mostrar algo No sé cómo empiezo a soplar y a mover mis brazos hacia adelante, de adentro hacia afuera como si quisiera liberarme de algo.</i>
Segunda parte 10min	
<b>M2</b>	<i>Luego no quiero parar de moverme aunque sienta la necesidad de moverme lento me impongo seguir seguir moviendo camino por el suelo.</i>
<b>M3</b>	<i>Sola ante la necesidad de moverme que me he impuesto. Pájaros que llevan mi atención fuera del espacio, pero no puedo salir del cuadrado.</i>
<b>M7</b>	<i>En un momento me he permitido absorberme en las capas de pintura de la pared,</i>
<b>M8</b>	<i>Las cosas del lugar me distraen de mí, me cuesta conectar conmigo, tengo la presión de que me salga movimiento y me siento un poco reacia y presionada. Desde el primer momento me ha llamado la atención un paraguas: la mente activa se pregunta si se podrá coger un elemento o no. Al final decido cogerlo, en el fondo me han dicho que haga caso a mis necesidades. Se me pasa por la cabeza “utilizarlas” cómo público, y verlas directamente así , pero no me atrevo. Corto mi inspiración. Me es más fácil quedarme más tímida y más cómoda Al principio me hubiera escondido detrás del paraguas pero tampoco me he atrevido. Me siento observada y eso no me da libertad.</i>

## ii. El otro.

Las referencias explícitas a la testigo en la primera dinámica, tienen que ver sobre todo con el hecho de ser vista. La mirada de la testigo (y en este caso de la investigadora también) a veces está percibida como una mirada que juzga. Una forma de superar esta sensación de ser juzgada es mantener los ojos cerrados y olvidarse de la testigo (M1) o bien si los ojos están abiertos, evitar el contacto visual (M3). M3 explicitó que evitaba mirar directamente a la testigo para evitar el encuentro con “la mirada social” que le había generado sentimientos de arrepentimiento y culpa, justo en el momento de movimiento “más impulsivo”.

M1 comentó haberse sentido muy cómoda. En la segunda parte salió al encuentro de su testigo y se

acercó a ella con ojos cerrados. Este acercamiento puede ser visto como una manera de reducir la distancia entre mover y testigo. M2 dijo que le habría ayudado si en el calentamiento se hubiera incluido alguna interacción con la testigo con manipulaciones mutuas, intercambiando papeles, lo que hubiera creado una relación más igualitaria entre los miembros de la pareja. Estas menciones de las movers de la primera dinámica hacen pensar en las posibles connotaciones de autoridad que puede evocar la asimetría en la relación entre mover y testigo.

*Cuadro 7: relación con la testigo. Mirada*

Primera parte 5min	
<b>M1</b>	<i>Quería estar con ojos cerrados, cuando los abría, aunque me encantó ver los árboles del patio y la ventanita, igual ya salía de mi mundo imaginario. No he mirado ninguna vez ni a Tonia ni a mi compañera. ¿Por qué?</i>
<b>M3</b>	<i>Siento las miradas que me miran. Reprimo el mirar directamente. Para evitar el encuentro de nuevo (como cuando escupí) con la mirada social, no me interesa la mirada social me interesa el placer de 5 minutos en movimiento en un espacio en movimiento.</i>
<b>M4</b>	<i>Miro, no miro, no me siento distinta si los ojos están abiertos o cerrados...</i>
Segunda parte 10min	
<b>M1</b>	<i>Y acercarme a mi compañera. Encontrarla y abrirme que me escuche y hacer este encuentro en silencio, buscándola, ahora ya con ojos cerrados.</i>

En la segunda dinámica, aumentaron significativamente las menciones explícitas a la relación con la acompañante. En los textos de la primera parte, las menciones son muy breves, debido al poco tiempo disponible que no permitió desarrollar la relación en movimiento. Las movers de la segunda dinámica comentaron en general que el tiempo de la primera parte fue demasiado corto. M6 dijo que al inicio no tenía presente la acompañante porque hubiera sido muy difícil incluirla, mientras tenía que buscar “*su movimiento*”, y M7 escribió que la acompañante empezó a formar parte de su realidad hacia el final. Es evidente que la posibilidad de compartir hubiera necesitado un tiempo más largo de los cinco minutos disponibles en la primera parte de la dinámica.

M5 dijo que al inicio estaba pendiente de su acompañante, en el sentido de querer hacer algo que le resultase interesante a la acompañante. Sin embargo, dándose cuenta de esto enseguida lo superó y consiguió hacer caso a sus propias necesidades. El hecho de estar pendiente de la acompañante tiene similitudes con la sensación de obligación experimentada en la primera dinámica. Sin embargo, parece que en la segunda dinámica se pudo gestionar y resolver durante la interacción. Esta mover describió un momento en la

segunda parte en el que sintió primero placer de encontrarse con la acompañante, luego vergüenza o incomodidad al darse cuenta de ser vista y al final agradecimiento de haber sido acompañada. Ha podido gestionar sus emociones, en movimiento, y en la presencia del otro lo que puede ser una indicación de haberse sentido suficientemente aceptada y segura. En su texto se encuentra implícita la idea que la acompañante puede ofrecer seguridad y apoyo bajo la condición que acompaña desde una actitud de respeto del espacio individual y del tiempo de la mover.

Para M6 la necesidad de apoyarse en la pared fue satisfecha por el contacto físico con la acompañante, que le resultó natural y cómodo. M6 escribió también sobre su experiencia de ser espejada por la acompañante. El espejamiento le generó una sensación de ser perseguida (que correctamente percibió la acompañante). Dijo que percibió la acompañante como una *“fotocopia”* y al inicio no se sintió acompañada pensando que imitar no es acompañar. Sin embargo más adelante en la interacción pensó que en la imitación hay variación.

M7 explicitó haberse sentido *“aceptada y apoyada por las personas presentes”* y haber sentido el espacio como un espacio compartido entre las tres.

Es interesante prestar especial atención al caso de M8. Al empezar, teniendo la expectativa de ser acompañada se preguntó si tendría que haber una relación entre ella y la acompañante que permanecía sentada al suelo. Necesitaba y esperaba la interacción con la acompañante que solo sucedió en escasos momentos. Denotó su preferencia por ser acompañada en movimiento en vez de ser observada. En los momentos de interacción sintió alivio y placer mientras en los momentos de ser observada por la acompañante, que permanecía quieta, aparecieron los temas de sentirse juzgada, reprimirse, y sentirse menos libre, temas propios de la experiencia de la primera dinámica.

En esta pareja (8) el contacto físico iniciado por la acompañante, y mientras apenas se había establecido una relación en movimiento, fue vivido por M8 como una molestia o invasión.

#### *Cuadro 8: relación con la acompañante*

Primera parte 5min	
<b>M5</b>	<i>Mi cabeza ladeó y descubrió los pies de otro. Y no quería desprenderme del sostén abrigado que me proporcionaba los márgenes del espacio. Dejarme resbalar, dejar, abandonar los apoyos y comprobar que estoy acompañada y la compañía respeta ese espacio necesario que siga sintiéndome segura y abandonada al placer de estar.</i>
<b>M6</b>	<i>Presencia del otro, contacto de palmas de mano efímero.</i>

- M7** *Me he sentido aceptada por las personas presentes y apoyada por mi compañera. Mi compañera está ahí pero yo la veo más hacia el final. Entonces comienza a formar parte de mi realidad y podemos compartir algo. ¡Comienza cuando se acaba! La sensación de que este era mi espacio durante ese tiempo, bueno, de las dos, bueno, de las tres.*
- M8** *Me siento mucho a mi bola, desconectada de ella y me viene la duda de si tendríamos que establecer alguna relación. Es el único pensamiento que me preocupa y por breves instantes me hace pedir una interacción o relación entre nosotras. En un momento me toca y siento que estoy mejor sola, moviéndome a mi aire. Sí recuerdo bien que me pongo junto a la pared al lado de [Ella] y en su misma postura. Me siento atrevida y casi como si la estuviera desafiando. No sé cómo empiezo a soplar y a mover mis brazos hacia adelante, de adentro hacia afuera como si quisiera liberarme de algo. [Ella] hace lo mismo y a mi me lleva a repetirlo y ampliarlo.*

Segunda parte 10min.

- M5** *Me gusta observar, encontrar a mi compañera debajo el arco que dibujan mis piernas, los puentes que construyen nuestros cuerpos nos ofrecen nuevas maneras de reconocer al otro. Me reconoce ella a mí? De repente me vino el ejercicio, la necesidad. Qué está viendo el otro en mí? Y necesito esconderme, me estiro boca abajo y brazos y piernas se sostienen suspendidas en el aire. Elevo mi tronco desde el centro. Así descanso. Muevo mi mano. Termina, me coloco detrás. Gracias, mi presencia tras ella, reconoce su compañía.*
- M6** *Y siento la repetición de mis movimientos de una manera más o menos a la par de mi compañera, lo siento casi como una persecución. Me alejo. Voy hacia un gancho pero en el recorrido encuentro el cuerpo de mi compañera. Me hace bien el contacto. Es natural, la transición es casi imperceptible, no se me hace extraño el otro cuerpo. Comodidad y piel y así hasta el final.*
- M7** *Buscando caminos, me paro y observo: ¿tal vez mi compañera tiene otra respuesta a esta maraña de brazos y piernas?*
- M8** *Siento la observación de Tonia y [Ella]. Me preocupa qué piensan. Hemos pactado la aceptación. Pero igualmente me preocupa. Me siento observada y eso no me da libertad. Tengo ganas de volverme un poco loca con el paraguas, improvisar con él. Se me pasa por la cabeza “utilizarlas” cómo público, y verlas directamente así, pero no me atrevo. Corto mi inspiración. Me es más fácil quedarme más tímida y más cómoda. Y lástima porque me gusta estéticamente el para guas! También deseo jugar con Ella pero no me atrevo a invitarla. Sería fácil pero no me atrevo. También busco en la mirada a [Ella]. Cuando al final [Ella] empieza a hacer ruido y yo interactuo con ella, siento placeres como si pudiera salir de mi interior, de mi vacío y opresión y hacerlo con la relación con el otro, finalmente jugar. Hacemos ruidos y nos movemos parecido A mi me parece un juego, hay poco contacto visual pero yo me siento más aliviada. Siento que con el movimiento algo ancestral, los ruidos, la postura un poco simio, también siento que limpio la tierra, el suelo y eso me vuelve a liberar.*

La realización de la investigación en una escuela infantil evocó imágenes de infancia. El elemento del juego entró en la primera dinámica como un juego imaginado o un juego en-actuado con el entorno mientras en la segunda dinámica se abrió la posibilidad de un juego compartido con la acompañante.

#### Cuadro 9: juego/infancia

Primera parte 5min

- M1** *No sé si es porque estamos en la escuela, que de hecho parece una casa, que he vuelto a la infancia.*



*Me imaginé el juego con un tren de madera. Y un pequeño viajero subiendo montaña. Este pequeño viajero creció con todo su cuerpo y empezó a andar.*

Segunda parte 10min

**M2** *[...]era como un juego, escuchaba imitaba, me acercaba o me alejaba según el sonido y lo que este me producía en el cuerpo.*

**M4** *Juego un poco con el entorno. Toco un gancho y veo la fotita de una niña que sonríe. Sonríe como niña y yo sonrío con ella.  
Abrazo el suelo y me quedo en él. Recogida como niña.*

**M5** *Juego juego, saltitos despegan mis pies. Se arrastran y saltan al vacío. El tronco renuncia y la cabeza cae. Solo los pies y piernas que buscan y se esconden con y del otro. La niña se divierte moviendo y mostrándose bajo perspectivas curiosas y extrañas.*

**M7** *Como cuando era niña.*

**M8** *Tengo ganas de jugar.*

*Y necesito distraerme con algo más. Y necesito jugar.*

*También deseo jugar con [Ella] pero no me atrevo a invitarla.*

*Cuando al final [Ella] empieza a hacer ruido y yo interactuo con ella, siento placeres como si pudiera salir de mi interior, de mi vacío y opresión y*

*hacerlo con la relación con el otro, finalmente jugar. Hacemos ruidos y nos movemos parecido A mi me parece un juego, hay poco contacto visual pero yo me siento más aliviada.*

### iii. Afectividad.

En los cuadros 10-12 se resumen los afectos experimentados en el contexto de las dos dinámicas. La incertidumbre y la ambivalencia fueron frecuentemente experimentadas en el marco de la primera dinámica, mientras en la segunda dinámica solo M7 escribió de incertidumbre y la relacionó con la posibilidad de comunicación con la acompañante.

M3 y M4, en la segunda parte que fue más larga, describieron momentos de espera, y aburrimiento. Esta vivencia puede relacionarse con la necesidad de esperar para que surja “desde dentro” el impulso a moverse. Saber esperar es importante en la disciplina del Movimiento Auténtico e implica resistir la tendencia a llenar el espacio y el tiempo con movimiento. Una tendencia probablemente acentuada por la ansiedad de estar en un lugar nuevo con una testigo desconocida.

La incertidumbre creada por lo desconocido y la espera abrieron lugar a la vivencia de sorprenderse por el propio movimiento. M1 utilizó expresiones que indican su sorpresa y M3 escribió de un movimiento impulsivo que le sorprendió. La sorpresa se relacionó por M2 con la incertidumbre y el sentirse expuesta adoptando un matiz más bien negativo, y para M3 la sorpresa fue seguida por arrepentimiento y culpa por moverse de forma impulsiva.

M2, M3 y M4 escribieron también de momentos de soledad. M2 buscaba activamente el contacto con la pared cuando sentía soledad y M3 observó que su sensación de soledad desaparecía cuando entraba en contacto con el espacio. Cabe recordar que M1 en la segunda parte de la dinámica se acercó a la testigo como si quisiera tocarla. Su acercamiento puede haber sido motivado por una sensación de soledad parecida a la de las demás movers de la primera dinámica.

*Cuadro 10: sorpresa, incertidumbre, ambivalencia, soledad*

Primera parte 5min	
<b>M1</b>	<i>Este pequeño viajero creció con todo su cuerpo y empezó a andar. Por una línea muy fina. Un desafío. Peligro. Qué iba a pasar? De pronto me encontró el recuerdo del baile y de los paseos por el bosque cuando me enamoré la primera vez.</i>
<b>M2</b>	<i>La emoción predominante era sorpresa y tranquilidad, tranquilidad en el suelo y sorpresa de pie, e incertidumbre. Cuando sentía “soledad” o incertidumbre, buscaba la pared ya que en el centro me sentía expuesta.</i>
<b>M3</b>	<i>Me sorprendió cuando escupí. Este movimiento fue impulsivo, el más impulsivo. Lo intenté repetir pero esta segunda vez fue forzado. La historia ya no estaba. cuando escupí por primera vez apareció la historia. Escupía a algo/alguien. Junto a la sorpresa también el arrepentimiento. Quizá no debía haber escupido. Más bien: apareció: es feo escupir. Y sin embargo fue el momento más impulsivo.</i>
<b>M4</b>	<i>Momentos de soledad. Abajo y arriba...soltar algo. No sé que. Entrar...Tensión en entrar en el espacio. Ganas y resistencia.</i>
Segunda parte 10min	
<b>M1</b>	<i>Cuando he empezado, empezado pensando, en qué hago. Ponerme en la posición de gato /plano/ con la cabeza dentro me dio el tiempo y me ubicó dentro de mí. Aunque no es una entrada valiente. De pronto me encontré paseando y corriendo por la pared</i>
<b>M2</b>	<i>Esto me ha llevado a sentir curiosidad por lo que hay en el exterior y a la vez sentía la necesidad de no saber que era,</i>
<b>M3</b>	<i>En general me siento muy sola en el espacio sola ante la necesidad de moverme que me he impuesto. Cuando mis manos tocan algo cuando me apoyo en el suelo para generar movimiento esta sensación de soledad desaparece.</i>
<b>M4</b>	<i>Momentos de “aburrimiento”. Pausa en que decido no saber qué hacer para encontrar un nuevo movimiento.</i>
<b>M7</b>	<i>¿Lo imprevisible? ¿Fuera? ¿Dentro? ¿Fuentro? Ese momento de incertidumbre. Posibilidad. Comunicación.</i>

Dejarse llevar por el movimiento y abrirse a nuevas posibilidades fue fuente de placer. Las experiencias descritas como placenteras por las movers tuvieron que ver con la observación del propio movimiento desde el lugar de observador activo que está presente en el proceso sin intervenir. En la segunda dinámica también fueron recogidos como agradables algunos momentos de interacción con la acompañante (M5, M8).

*Cuadro 11: placer*

Primera parte 5min	
<b>M1</b>	<i>Me ha gustado llevarme por las imágenes y la emoción de paz y felicidad de los recuerdos.</i>

<b>M3</b>	<i>Placer de la libertad del movimiento.</i>
<b>M4</b>	<i>Un balanceo que siento como a la orilla de algo, algo nuevo, algo que quiero vivir.</i>
<b>M5</b>	<i>Me gustaba la sensación de mi peso al presionar el suelo con mis pies. El notar mi espalda reposada sobre la pared. Resultaba placentero reconocer mi cuerpo y reconocer mi carne y huesos redondos sobre una superficie lisa y fría.</i>
<b>M8</b>	<i>Siento y tengo espacio, lugar físico, me gusta. Me giro y me da la sensación que podía estar rodando o buceando. Me gusta la sensación .</i>
Segunda parte 10min	
<b>M1</b>	<i>Me gustó que mi cuerpo me llevó en el balanceo, la hamaca, la cuna, el barquito pequeñito. Me gustó seguir este movimiento hacia la ventana porque era una mezcla de miedo y de vencer el miedo.</i>
<b>M3</b>	<i>Me gustan las pausas. Necesito las pausas. Dirección de una sonrisa en los labios sonrío de sentir la sonrisa. Estirando una pierna lo encuentro divertido y lo mantengo esto me divierte pero me doy cuenta de que la sonrisa ya no esta hace tiempo. Quizá prevalece aun la imagen del lamento</i>
<b>M4</b>	<i>Sonríe como niña y yo sonrío con ella. Abro los brazos. Brinco alegría con el pecho. Recibo esta sonrisa y me dejo contagiar.</i>
<b>M5</b>	<i>Redondo y estira. Sinuoso avanza. El placer de moverse lento y sin final. Enlazando pie, rodilla, piernas caderas, columna senea en zigzag y mi cuerpo despierta. Me gusta observar, encontrar a mi compañera debajo el arco que dibujan mis piernas.</i>
<b>M8</b>	<i>Me gusta descubrir los lados rectos y los diagonales del paraguas, mirarlo con detenimiento. Creo que nunca había mirado con calma y curiosidad un paraguas. Me gusta encontrar que las varillas hacen música. Cuando al final [Ella] empieza a hacer ruido y yo interactuo con ella , siento placeres</i>

Solo M8 explicitó su malestar originado de sus expectativas y la relación que se creó con la acompañante.

#### Cuadro 12: malestar

Primera parte 5min	
<b>M8</b>	<i>Tengo la mente pesada pero sin mucha actividad. La siento como un peso. Tengo la sensación de que busco aire, mis brazos se mueven buscando algo, entre cortando el espacio y ampliando mi cuerpo. Un poco como un árbol que amplía sus ramas. Siento que tengo cansancio, mierda y preocupaciones emocionales y que las quiero dejar ir. Siento que me quiero liberar. Siento que tengo rabia e impaciencia por sacarme cosas de encima.</i>
Segunda parte 10min	
<b>M8</b>	<i>Las cosas del lugar me distraen de mí, me cuesta conectar conmigo, tengo la presión de que me salga movimiento Creo que mi parte mental ha estado mucho más activa y me boicotea. Empiezo a moverme por la sala caminando. De nuevo siento presión en el pecho. Con el caminar rápido siento que nuestro que estoy tranquila. En un momento camino por la sala y siento opresión en el pecho, con las manos froto y limpio, hago movimientos de dentro a fuera de nuevo.</i>

Resumiendo, se pudo observar: que el acompañamiento 1) facilitó el proceso de “ubicarse” en el propio

cuerpo, y permanecer presente, 2) aumentó la sensación de seguridad, 3) aumentó la sensación de libertad, aceptación y comodidad, 4) creó una relación percibida como más igualitaria, 5) aumentó la sensación de recibir apoyo, y 6) dio lugar a la posibilidad de compartir el juego. 7) Que en la primera dinámica hubo más incertidumbre y ambivalencia pero también más sorpresa y novedad. 8) Que en la segunda dinámica fue importante dejar el tiempo necesario para que se pueda desarrollar la relación en movimiento y 9) que la iniciativa de contacto físico por la acompañante puede ser arriesgada. Finalmente, cabe notar que 10) la falta de entonamiento en el contexto de la segunda dinámica generó malestar a la mover.

### **3.4.2 Testigos y acompañantes.**

Las testigos y las acompañantes fueron invitadas a escribir primero sobre la propia experiencia de observar o acompañar, tratando de recoger las resonancias del movimiento de su pareja en nivel de pensamientos, sensaciones físicas, emociones o imágenes.

#### **i. Conectarse.**

¿Cómo fue vivido el primer contacto con la mover, la primera impresión? En la primera dinámica T2 se sintió más cómoda en la distancia que cogió la mover, teniendo en cuenta la falta de relación entre ellas. T3 dijo en la entrevista que el movimiento de la mover le captó enseguida y sintió enseguida una conexión con ella. Sin embargo, escribió que mientras quería conectarse con la mover, a la vez rechazaba esa conexión. En los textos de T4 de la primera parte se pueden observar descripciones muy generales que pueden indicar poca implicación, poca “conexión” con la mover.

En la segunda dinámica, A5 escribió que acompañar le resultó fácil porque quizás se compartían necesidades con la mover. A6, para superar el obstáculo de no conocerse con la mover, intentó espejar con detalle su movimiento pero se dio cuenta (acertando) de que la mover podría sentirse perseguida por este espejamiento que se acercaba a la imitación, mientras ella misma sentía a veces que estaba persiguiendo algo, quizás el sentido mismo del acompañamiento puesto que no había una relación terapéutica entre ellas, como comentó ella en la entrevista. A7 caracterizó la experiencia “coherente” a pesar de apuntar la dificultad de acompañar a la mover sin conocerla. Esa acompañante también tuvo la sensación de que la mover pudiese sentir perseguida en algún momento aunque en su caso su miedo no fue confirmado por la

mover.

A8 se sintió cohibida y solo pudo acompañar en movimiento en pocos momentos del proceso. Durante la dinámica se dio cuenta de su miedo de ser rechazada. La falta de una relación terapéutica influyó en su manera de interaccionar con la mover. Apuntó que si hubiera sido una sesión interaccionaría de otra manera con la mover. Parece que hubo cierto conflicto entre querer acompañar en movimiento y no atreverse. Aunque notó que la “*atmósfera se relajaba*” cuando había interacción, no pudo confiar a esa intuición.

En la segunda dinámica, gran parte del registro escrito de las acompañantes se dedicó explícitamente en la relación con la mover. La distancia física, el contacto visual, y la orientación de los dos cuerpos en el espacio, absorbieron la mayor atención por las acompañantes. La mirada fue un elemento central en la interacción y muchas veces las acompañantes la utilizaron como señal para regular la interacción en términos de distancia, orientación en el espacio y autonomía en sus movimientos. A5 escribió que cuando había contacto visual le resultaba más fácil acompañar, mientras A6 apuntó a su propia dificultad de mirarse en los ojos con la mover pero también la dificultad de ser vista por la mover.

En el grupo de acompañantes hubo un enfoque constante en respetar y responder a las necesidades de la mover, a veces dejando al lado la propia necesidad. A6 llegó experimentó cansancio por “*estar ahí sosteniendo*”, según comentó. La preocupación por no invadir a la mover se puede observar de alguna forma en todos los registros de este grupo pero especialmente en los de A5.

En la segunda dinámica aparece también el uso de la primera persona “nosotras” sobre todo en las parejas donde hubo un acompañamiento entonado pero sin demasiada imitación del movimiento de la mover. Daniel Stern y su equipo hablan de los momentos de encuentro entre terapeuta y cliente en los que ambas personas sienten que están en la misma cosa en un momento dado. Son momentos que tienen un valor importante en el proceso de la terapia (Lyons-Ruth, 1998). Se podría considerar el uso de la primera persona como un indicador de un momento de encuentro en movimiento al menos desde la perspectiva de la acompañante.

#### *Cuadro13: relación con la mover*

Primera parte 5min

**T2** *Me hace sentir bien que tome su espacio de intimidad, esta compartiendo su movimiento íntimo y yo no la conozco de nada. Me hace sentir con menos compromiso, menos invasión.*

- T3** *Quería conectarme con ella, pero a la vez rechazaba esta conexión. Hasta que cierre los ojos, siento desconexión. Es decir me siento desconectada de ella.*
- A5** *Me sentía un poco a la expectativa y he tratado de ir acompañando a mi pareja desde la cercanía pero respetando su espacio.  
En algún momento sentía el impulso de “provocar” algún tipo de movimiento o de contacto, pero no he sentido la suficiente confianza para hacerlo, al mismo tiempo que sentía que su necesidad era seguir el ritmo que había marcado. Me ha sorprendido la conexión que ha surgido; de forma casi simbiótica podía seguir sus movimientos y esa conexión me resultaba fácil y tranquila. Quizá habían necesidades parecidas...Sentía su cuerpo abierto y receptivo, pero a la vez una presencia fuerte que me mantenía en un acompañamiento más desde la lejanía, sin contacto.*
- A6** *Un poco de desconcierto al escuchar la palabra acompañar. Entrar en el espacio con el otro sin saber nada. Estar con lo que su cuerpo sugiere en el mío.  
En la pared siento que quiero comunicarme con ella, repito sus sonidos, con las palmas de las manos en la pared. Satisfacción.  
No hay emociones.  
En un momento pongo mi mano debajo de la suya, siento que quiero su contacto un momento.  
Vuelvo a pensar que no sé nada de ella, pero saltamos juntas.*
- A7** *Este ejercicio con [Ella], me ha parecido bastante coherente, teniendo en cuenta que no nos conocemos de nada y apenas hemos cruzado dos palabras.  
Siento que es una mujer curiosa y alegre, que le gusta bailar pero he sentido la necesidad de mantener una cierta distancia. Luego hubo un momento en el que me hice consciente del lugar en el que estaba (parque infantil?) porque nos miramos y me sentí como dos niñas que empiezan a jugar juntas.*
- A8** *En un inicio la instrucción de empezar fuera del espacio me ha “xocado” me sentí violenta observando directamente a la persona que ocupaba el espacio y le sentía nerviosa.  
Desconcierto ternura por la música y el nerviosismo que notaba en la atmósfera pero que no me dejaba sentir. Incorporé algunos movimientos sutiles de mi compañera para sintonizar con ella y mantuve su plano para sentirme cómoda. Interaccioné mediante la respiración empezando un juego donde había más sintonía pero básicamente incertidumbre, nervios y contención.*

#### Segunda parte 10min

- A5** *Esta vez la experiencia ha sido más “contradictoria” en algún sentido. Por un lado que mi acompañamiento era respetuoso y agradable pero a momentos sentía como si mi presencia cerca o en sintonía con el cuerpo de mi pareja resultaba un tanto invasivo.  
El inicio parecía más un juego, movíamos el aire y en esa dinámica había un juego de alejarse y acercarse. Luego pareciera que buscábamos diferentes perspectivas para abordar la escena. Encuentros desde diferentes posturas y posiciones, generando un pequeño diálogo en movimiento, que ha permitido cierto acercamiento tímido (así lo sentía yo). Apenas había contacto ocular y eso también me dificultaba mi “seguridad” a la hora de tomar más iniciativa en ese “acompañar”.  
El momento en que me he sentido más relajada y que el movimiento fluía de una forma más espontánea, ha sido en ese diálogo en movimiento en el que nos encontrábamos desde diferentes perspectivas como si miráramos por diferentes ventanas. Después volvía la expectación y más inseguridad, mi cuerpo dudaba en cómo acompañar el cuerpo de mi pareja.*

- A6** *Siento que me voy con ella.*  
*A veces siento que capto la esencia de su movimiento encuentro su balanceo, su mirada, su postura...y unos segundos estamos ahí las dos.*  
*A veces siento que la persigo.*  
*Me cuesta mirarle a los ojos, me gustaría ser invisible.*  
*Viene a mi encuentro con sus manos, nos movemos juntas se diluye la barrera.*
- A7** *Esta vez he sentido algo más de complicidad.*  
*En un momento, no sabía decir si le estaba molestando “esa persona que le persigue” e imita sus movimientos o solo quería jugar conmigo retarme.*  
*Hubo un momento que para mí fue el de mayor conexión de ella hacia mí. Cuando más la sentí fue cuando quedé de espaldas delante de ella, intentando sentirla pero sin mirarla. Yo corté este momento pero creo que ella lo estaba disfrutando mucho.*
- A8** *Manifiesta que le gusta más a su olla así que me mantengo en periferia observando pensando en posibles interacciones pero no llevándolas a término. Para mí es un rol cómodo observar y sostener impulsos quedarme en mi lugar imaginando.*  
*Veo la interacción con el paraguas aislamiento niña en su mundo si fuera una sesión intentaría interaccionar mediante el elemento acercarme.*  
*Pero la manifestación de sentir incomodidad hacia la interacción me da más argumentos para anclarme a mi miedo al rechazo o a equivocarme. Observar es violento en momentos puntuales y gustoso en muchos otros. Empieza un andar en círculo nervioso. Interacciono al rato con ritmos en el suelo el que ella hace con sus pasos. Me gusta la dinámica de interactuar se relaja la atmósfera. Vienen los dos minutos ella va al suelo y yo me levanto y me siento expuesta quiero andar en círculos para ir donde estaba ella antes pero me resulta difícil. Terminamos mirándonos. Leo necesidad de abrazo aire pero no lo doy. Un respiro compartido o romper la tensión pero me siento incapaz de ir más allá me siento a escribir.*

## ii. Resonancias.

Los testigos describieron sensaciones corporales que fueron experimentadas como respuesta al movimiento observado. A veces resulta difícil distinguir si se refieren a una sensación corporal o a una respuesta emocional. Las emociones son a la vez fenómenos kinestésicos y mentales. Por ejemplo la sensación de “*alivio*” que le evocó a T3 el movimiento de escupir es a la vez un fenómeno corporal, con un cambio en la respiración y la tensión muscular, acompañado por la toma de consciencia de que lo que se siente es alivio. Las resonancias a veces fueron vividas como placenteras, pero también generaron sensaciones desagradables que a veces llegaron hasta el rechazo (T4).

Las acompañantes por otro lado fueron menos enfocadas en sus propias sensaciones somáticas y sus respuestas emocionales, y en cambio muy conscientes de los aspectos relacionales del movimiento tanto de la mover como de su propio movimiento (también Cuadro 13). A6 apuntó a la dificultad de entonarse en nivel de movimiento teniendo que adaptarse a las cualidades del movimiento del otro, como por ejemplo a su velocidad, y a la importancia de mantener el propio cuerpo disponible.

## Cuadro 14: cuerpo y respuestas emocionales

Primera parte 5min	
<b>T1</b>	<p><i>En mi cuerpo han pasado las ganas de sentirme aire i agua, sintiendo todo fluir sin resistencias, las ganas de que todo fuera blando y suave y puro.</i></p> <p><i>Me ha surgido un viaje hacia el mundo adulto sin acabar de perder la inocencia provocándome sensaciones más duras, perdiendo un poco la suavidad pero recuperándola rápidamente.</i></p>
<b>T2</b>	<p><i>Sentada en el suelo mueve algunas partes del cuerpo y eso me hace sentir bien, me da la sensación de entrar poco a poco en mí, sentir mi cuerpo para que me guíe. Los movimientos circulares de hombros son los que me quedan mas grabados lo que me produce más sensación de bienestar y a la vez de conectar con el propio ser.</i></p> <p><i>Me da sensación que la cabeza me pesa, esta subiendo nivel alto pero mi cabeza me pesa, por eso espalda en la pared me da soporte: reconfort.</i></p> <p><i>“Anepenja” su espalda en la pared. Esto me produce reconfort.</i></p>
<b>T3</b>	<p><i>Al inicio, el primer “movimiento” ha sido de “contraer” los músculos de la columna. “Tensión”, pensé. Y en este momento mi respiración se bloqueó. Sentía ganas de respirar profundamente y también sentí ambigüedad.</i></p> <p><i>En otro momento ella se acuesta en la pared. Siento ganas de hacerlo también, y me dejo, relajo, respiro, pero aún siento un nudo en el estomago.</i></p> <p><i>Se acuesta en el suelo, pienso que debe ser bueno, debe mejorar el nudo, quiero hacer lo mismo</i></p> <p><i>Sentí que algo se rompía, algo se separaba.</i></p> <p><i>“Es un pájaro”, pienso. Y bate palmas, me asusta. Me sorprende.</i></p> <p><i>Ella “escupe” en el suelo y siento alivio.</i></p>
<b>T4</b>	<p><i>El solo hecho de “verlo” me ha producido una pilo-erección (sensación de piel de gallina) en los brazos. Inmediatamente sentí un nudo a la altura de la garganta que poco a poco se fue soltando a medida que la veía a ella soltándose también e iniciar su movimiento.</i></p>
<b>A6</b>	<i>Cambios bruscos mi cuerpo busca la manera de adaptarme para continuar con ella.</i>
<b>A7</b>	<i>Otro momento de “pánico” o miedo. Sentí que ella no sabía cómo seguir y deseaba salir. (momento en el que abrió la puerta).</i>
<b>A8</b>	<i>Las sensaciones en mi espalda y ganas de pensar en mi estado.</i>
Segunda parte 10min	
<b>T1</b>	<i>Igual personalmente esta sensación me inquieta y se dejaba en mí que ella encontrara la manera de salir. Y al igual que a ella me ha surgido la necesidad de ponerme a correr por el espacio y abrir y expandir mi cuerpo en todas sus dimensiones.</i>
<b>T2</b>	<i>No sé qué hace pero en varios momentos del proceso me viene la necesidad de apoyarme/acostarme en el suelo.</i>
<b>T3</b>	<p><i>El primer mov. que me acuerdo es cuando estira el brazo y en seguida baja al suelo. Tiene la misma cualidad que el mov. que me asustó la vez anterior y me hace sentir lo mismo: susto. Ni miedo, ni rabia, susto y quizás un poco de desintegración.</i></p> <p><i>Otro momento está en el suelo y lo toca con la boca. Siento que me gustaría estar allí, haciéndolo.</i></p> <p><i>Al final, cuando la investigadora avisó de los 2 minutos, volvió la tensión. La respiración (mía y la de ella) volvió a estar contenida, y ella se apretaba la barriga. Yo sentía la urgencia de respirar, de abrir la boca, y miraba sus manos y pensaba “esto es peor”. “No le ayuda en nada”.</i></p> <p><i>Cuando se acabó respiré profundamente.</i></p>
<b>T4</b>	<p><i>Tengo una sensación desagradable en mi cuerpo. No me ha gustado su movimiento y siento rabia justo después que ha dejado de moverse.</i></p> <p><i>Me gustó la parte de “abandono” total de su peso en el suelo. Esta parte me ha gustado, porque es como si recuperara fuerzas para continuar.</i></p>



- A5** Después volvía la expectación y más inseguridad, mi cuerpo dudaba en cómo acompañar el cuerpo de mi pareja. Mi cuerpo estaba relajado pero se ponía en alerta al percibir que mi compañera se alejaba de mi presencia. Eso hacía que yo sintiese que la “conexión” se rompía y me hacía adoptar una actitud corporal más prudente.
- A6** Vuelo para pillarla, todo mi cuerpo disponible, a veces no encuentro a su cuerpo, intento parar un poco. En mis manos se queda el eco de las suyas y me cuesta pararlo, busco una orientación de mi cuerpo que no invada el suyo. Todo pasa más rápido y al entrar en contacto con ella mi cuerpo se hace más presente que antes. Tengo la necesidad de parar un poco para diferenciar. Sigo en el acompañar pero siento a mi cuerpo diferente, en la última parte, más comprometido en su movimiento, algo más tenso, con menos capacidad para acompañarla.
- A7** Me gustó mucho el cuidado y la delicadeza con que trató las descorchadas de la pared.
- A8** Percibo mi hermetismo en mí. ¿Qué me produce lo que he vivido? Estoy extrañamente tranquila aunque perciba la calma antes de la tormenta. Siento confusión en mi papel aunque lo he ejercido muchas veces. Inseguridad. Me siento en parte pequeña y poco útil, como si mi presencia hubiera sido prescindible aunque sé que ha condicionado la experiencia. Se me ocurren mil maneras de interaccionar que no he hecho. Demasiado poco riesgo (me juzgo) aunque no debería.

### iii. Proyecciones.

En la primera dinámica, las imágenes recogidas por los testigos fueron a veces curiosamente parecidas a las imágenes descritas por la mover (T1). En la segunda dinámica hubo muy poca mención a imágenes.

#### Cuadro 15: imágenes

Primera parte 5min	
<b>T1</b>	<i>La primera imagen que me ha venido es la (de) estar en un bosque como si ella fuera una ninfa en plena sintonía con la naturaleza, sus sonidos sus olores... Me ha parecido ver en movimiento el sueño de una niña inocente. En sus movimientos de vaivén me daba la sensación que acariciaba el aire y después las olas del mar, dejándose llevar por el movimiento mecedor del viento.</i>
<b>T2</b>	<i>Me vienen imágenes de una flor que se abre, se re-coloca sus pétalos.</i>
<b>T3</b>	<i>Hace un movimiento con las piernas hacia atrás, me viene la imagen del gallo (no la gallina), haciéndose fuerte. Ahora se me viene como uno de los cuadros de Picasso. Como si ella estuviera en trozos.</i>
<b>T4</b>	<i>En el inicio del movimiento he visto una imagen de alguien que empieza la búsqueda de algo.</i>
Segunda parte 10min	
<b>T1</b>	<i>He visto nacer un animal de debajo la tierra.</i>
<b>T3</b>	<i>[...] mientras se mueve [...] tiene dos cualidades muy marcadas. Una la llamé de gallo. [...] Con sus patas rascando el suelo, la mirada fija hacia los “destinos”. La otra cualidad es la de la leona. No, no era un gato, pero una leona. Ella se estira, gatea, mueve la columna. Pasa por mí, muy cerca, como una leona. Además de estas dos imágenes y quizás coincidiendo con los momentos de tensión-descarga, me volvió la imagen de “Picasso”. “La Dona sin brazos” (no sé decir “brazos” en catalán). Lo pienso cuando mete el brazo derecho en el agujero.</i>
<b>A7</b>	<i>En este juego la vi como una niña de nuevo, aunque creo que me está condicionando el contexto del lugar.</i>

Mientras los testigos observaban surgieron necesidades y deseos. A veces parece que hubo cierta confusión acerca de la origen de estos y sucedió que necesidades propias de la testigo se atribuían a la mover.

En los textos de T2 se puede observar esta confusión mientras en los textos de T3 se diferencia claramente entre desear hacer lo mismo que la mover a la vez que lo percibía en la mover, desear estar ahí con la mover haciendo lo mismo, y desear ver la mover haciendo algo. Éste último tipo de deseos en su caso adoptaron una cualidad de resolución imaginada en movimiento. Para T4 su necesidad fue ver a la mover haciendo lo contrario de lo que hacía, en términos de dinámicas de movimiento. En el caso de acompañantes los deseos expresados tuvieron que ver con la interacción con la mover (Cuadro 13).

*Cuadro 16: deseos.*

Primera parte 5min
<b>T3</b> <i>Deseo verla pegando el suelo. Deseo verla cerrando los ojos, la cabeza y la mirada van adelante, ella se “empuja” y el cuerpo sigue.</i>
Segunda parte 10min
<b>T2</b> <i>Vale ya veo que las paredes son un soporte pero me viene necesidad de que utilice el suelo como soporte, que explore el suelo como soporte quiero decir. Ir delante–detrás caminando me dan ganas de que explore lo que hay detrás suyo. [...] me gustaría que explorara + esto y no solo que sea algo no importante del principio o del final.</i>
<b>T3</b> <i>Hay otro momento en el que se recoge el pelo. Lo pone delante de la cara. Tengo ganas de que lo sople. Tengo ganas de que lame (de lamer) el suelo.</i>
<b>T4</b> <i>Me hubiera gustado que se moviera más rápido, más fuerte, con más energía. Que salieran sonidos. Me ha llamado la atención el hecho de ver mucha lentitud en su movimiento y mi deseo de que este fuera más rápido y enérgico.</i>

Aunque en la primera pregunta el asunto era describir la propia experiencia, no faltaron las tentativas de atribuir estados emocionales e intenciones a la mover y tratar de interpretar sus acciones. Parece que al percibir el movimiento del otro empieza el proceso de intentar entenderlo y hallar su significado. En el caso de la segunda dinámica las interpretaciones tuvieron como punto de referencia la relación y las intenciones atribuidas a la mover tenían que ver con el momento de la interacción. Sin embargo en algún caso hubo intentos de llevar la interpretación “más allá” sacando conclusiones acerca de la personalidad de la mover (A7).

*Cuadro 17: inferencias*

Primera parte 5min
<b>T2</b> <i>Sin convencionalismos/formalismos se puede intimar mejor. Las paredes sirven de sostén. Explora de forma segura. [Vuelve plano bajo, ]punto de partida otra vez su cuerpo. Me viene esta resolución: la respuesta no está en la ACCIÓN, está en el propio cuerpo.</i>
<b>T3</b> <i>Ella vuelve a cruzar el espacio, imagino que podría querer romper la cámara.</i>

**A7** *Luego pasó a la danza con un estilo en el que sentía que ella dominaba o estaba cómoda. Dejó de imaginar o buscar y se fue a “lo conocido”.*

*Siento que es una mujer curiosa y alegre, que le gusta bailar*

Segunda parte 10min

**T1** *He sentido su necesidad de salir de debajo la tierra, buscando una brecha en cualquier lugar del espacio a través de cualquier parte del cuerpo. Sentía la necesidad de aire, de salir fuera, de respirar otra cosa.*

*Urgencia de expandirse por arriba, por abajo, por los laterales.*

*Cambio de ritmo ante la desesperación de sentirse encerrada.*

*Mucha exploración y persistencia en la búsqueda para encontrar tu sitio, tu comodidad, al final he sentido la resignación y la aceptación de “aquí es donde me encuentro ahora”. Sin resistencia sin tanta lucha.*

**T2** *Hay un momento que camina pisando fuerte el suelo, esto me da sensación de probar un poco el suelo como soporte. Sensación de buscar, de probar nuevos caminos.*

*Hay un momento que está de espaldas: de pie, sentada, y me vuelve sensación (del 1r ejercicio) porque es una imagen similar (vuelve a estar de espalda a mí) me da sensación de conexión con ella misma y sus necesidades.*

*Me vienen las preguntas... “¿qué pasa si mis piernas están cansadas o no aguantan el peso?” las paredes son un soporte pero el suelo que pisas a lo mejor también lo puede ser. Me viene sugerencia: probar de apoyar toda la mano cuando vas al suelo.*

*¿qué hay detrás? Y luego también me viene la pregunta ¿qué hay detrás de la puerta? Si realmente me interesa mirarlo.*

*Intención de mirar pero no mira. Mira la puerta pero no mira qué hay detrás de las cortinas. No sé si realmente es importante lo que hay al otro lado de la puerta porque vuelve a hacer movimientos sobre sí misma.*

**T4** *He visto cansancio, pero también necesidad de conectar con la tierra, de sentir que podía dejar descansar todo su peso.*

**A7** *En un momento, no sabía decir si le estaba molestando “esa persona que le persigue” e imita sus movimientos o solo quería jugar conmigo retarme. Pienso que pudo ser ambas cosas, pero más la primera. La clave de esto es que, después de que sus movimientos se volvieran más rápidos y con cambios continuos de dirección para que yo me perdiera, se fue andando hacia un lado de la puerta de madera, yo me fui al otro y como ésta tiene forma de “u” podíamos vernos a través de las cortinas pero no hubo miradas de complicidad en este juego en el que levantaba y echaba la cortina. Se mantuvo mirando al exterior todo el tiempo.*

*[...]Yo corté este momento pero creo que ella lo estaba disfrutando mucho.*

**A8** *Me sentí violenta observando directamente a la persona que ocupaba el espacio y le sentía nerviosa.*

#### iv. ¿Cómo imaginas la experiencia de la mover?

En la segunda pregunta testigos y acompañantes tuvieron que explicitar cómo se imaginaban la experiencia de la mover. Sin embargo, las respuestas en las dos preguntas no se diferencian claramente entre sí respecto a su contenido y parece que de alguna forma, la propia experiencia de la testigo/acompañante se fusionó con la experiencia (imaginada) de la mover. También se puede observar en la mayoría de las respuestas que la descripción es mas general y más neutra como si las participantes hubiesen tenido la necesidad de dar una respuesta más objetiva, o bien más “profesional”. Parece que lo esencial de la experiencia de la mover ya se recogió en las respuestas a la primera pregunta acerca de la propia experiencia.

En las parejas P4 y P8 la impresión de la investigadora fue que la empatía no se pudo lograr. Los

registros de T4 fueron muy generales indicando poca involucración en lo observado y los de A8 crean la impresión que la acompañante fue absorbida en un proceso personal de auto observación. Sin embargo, ambas recogieron los estados de sus movers con bastante precisión, a la hora de contestar la segunda pregunta.

*Cuadro 18: cómo imaginas la experiencia de la mover.*

Primera parte 5min	
<b>T1</b>	<i>Me da la sensación que ella ha pasado por varias experiencias sensoriales, como un viaje por el espacio despertando partes de su cuerpo y dejándose llevar por ella. He sentido mucho la presencia de sus dedos de las manos y de sus extremidades superiores. Como si se hubiera aventurado en experimentar varios puntos de apoyo con diferentes partes de su cuerpo. He sentido una niña jugando en un espacio nuevo como descubriendo nuevas posibilidades de movimiento y de expresarse. He sentido los riesgos y sensaciones agradables de descubrir y explorar desde la inocencia.</i>
<b>T2</b>	<i>Necesidad de coger espacio para conectar y moverse con ella misma, con lo que hay ahora.<sup>13</sup></i>
<b>T3</b>	<i>Imagino que yo y la cámara le han molestado. Que tenía ganas de conectarse. Sentí que luchaba con algo ¿un deseo de entregarse pero una resistencia? También me impresionó el inicio cómo retenía la respiración, y como los ojos estaban abiertos, alertas. ¿peligro? Yo imaginé que quisiera gritar, o correr de aquí, irse. Pero escupió, y después cerró los ojos. Y algo cambió la experiencia parecía “valer la pena”. Imagino que si tuviese más tiempo disfrutaría más. “Se le ha hecho corto” pensé. Imagino que si hubiese quedado más iría hacer algo de “gatos”, como lamerse el suelo, o su brazo.</i>
<b>T4</b>	<i>La imagino que está despertando a algo, que busca, que persigue. Que descubre lo que hay en su camino y a su alrededor. Imagino que hay soledad y que aparece cierto “dolor”. La veo un poco “temerosa” pero decidida. Imagino que también ha tenido momentos felices, alegres y que siente deseos de descubrir mucho.</i>
<b>A5</b>	<i>Imagino que ella también se sentía bastante expectante, pero que poco a poco se ha ido relajando. No he sentido tensión ni nervios, más bien la posibilidad de relajarse y eso facilita mi acompañamiento. Siento que nuestros [cuerpos] han hallado un mismo lenguaje sin ser, éste, muy explícito.</i>
<b>A6</b>	<i>Algo “confusa” en mi presencia, de alguna manera afectada por mis movimientos. Menos libre tal vez, que si se moviera sola.</i>
<b>A7</b>	<i>Creo que es una persona fuerte y flexible a la vez. Generosa y afable. Suficientemente madura.</i>
<b>A8</b>	<i>Creo que se sentía tensa y nerviosa al exterior condicionaba el poder sentirse a ella misma. Notaba la mirada que la juzga, e intentaba hacer movimientos que la relajaban. La mente dominaba su movimiento hasta que empezó con sacar el aire donde se empezó un juego que permitía sentir distensión en ella aunque también se puso un tope mental inicio un desarrollo y se [cortó]. Fue al suelo para soltar las instrucciones también le condicionaban. Inseguridad de qué hacer y con un temor sutil. Búsqueda de la relajación.</i>
Segunda parte 10min	
<b>T1</b>	<i>Siento como si me hubieran invadido sus sensaciones sin ni siquiera saber si son ciertas o son mas mías que tuyas. Pero yo he visto un cuerpo atrapado, desesperado por emerger, gritando la necesidad de salir al exterior. Una lucha por algo que viene desde muy adentro buscando su lugar fuera, buscando la armonía, pasando por distintos estados de ánimo. Siento como el proceso de la impaciencia a la paciencia, del desespero a la serenidad. Me parece ver como una especie de sosiego final pero no muy conforme, un poco resignado.</i>
<b>T2</b>	<i>A ver lo que me sale...Me parece que lo de ir a explorar lo que hay detrás de la puerta es para hacer algo, pero no es lo realmente importante, lo que le mueve. Me parece que no se siente cómoda explorar en el suelo o a mí Me parece su necesidad inconsciente pero no lo hace, o muy poco.</i>

<sup>13</sup> Rellenado al final de la parte escrita de la segunda parte.

- T3** *Hubo momentos que tuve la impresión que ella se movía para. Es decir, para la investigadora, para mí, para la cámara, para todas. Quizás había algo entre el placer de ser vista y elegir entre ignorar y atacar (leona) y la profunda ansiedad y sentimiento de autoprotección, de territorio, de defensa (gallo).  
A veces nos sonreía y seducía otras nos atacaba (aunque en general “indirectamente”).  
Imagino también que la experiencia se le ha hecho corta, que las interrupciones fueron molestas, que quizás ella quería escucharme. Siento que necesita compartir. Que le gusta moverse. A mí, me gustaría verla entregarse por completo. La veía intentando subir de nivel, forzándose y la imaginaba entregándose al suelo gozando con el apoyo del suelo. Me gustaba verla con los ojos cerrados. Me gustaría que los momentos de tensión-descarga fueron más completos...porque me pareció que quizás lo interrumpía. Lo provocaba y en seguida lo interrumpía. Quizás (muy quizás) como un coito interruptus.*
- T4** *(He visto) La imagino como un reencuentro consigo misma, con su propio cuerpo. Una exploración de ella y del entorno. La imagino como un recorrido muy agradable, que empieza con ella, continua con su entorno y los alrededores para volver nuevamente a ella y sus sensaciones. Imagino su recorrido con cierta incertidumbre al comienzo y cómo iba adquiriendo más seguridad a medida que avanzaba.*
- A5** *Tengo la sensación de que esta vez se sentía más pudorosa y más reacia a entrar en relación conmigo. Tengo la sensación de que puede haberse sentido cohibida en alguna ocasión y eso hacía que su cuerpo tomase más distancia respecto al mío. Siento que escapaba del contacto ocular, a mí también me cuesta, pero eso hacía que yo me sintiese más insegura también.*
- A6** *Sentía en ella curiosidad por mí. Como si se quisiera acercar a mí. Tal vez con algo de incomodidad que alguien este ahí tan constante y entregada. Como si ella me debiera algo por acompañarla. Sensación de querer saber algo de mí. Querer estar sola en algún momento. Necesidad de contacto de compartir algo conmigo, de una relación más igualitaria. Algo de rareza de verte en el otro, contagio de verte en el otro, de captar algo del movimiento del otro.*
- A7** *Ahora pienso que su fuerza es una apariencia y que los miedos y las vergüenzas se llevan por dentro. Pienso esto porque en este 2º ejercicio, ha necesitado mucho la contención de la pared, y su mirada muchas veces me la encontraba arriba, como perdida. Creo que [Ella] disfrutó en general pues estuvo muy suelta, recorriendo todo el espacio. Siento que es una mujer sensible y delicada por dentro pero recia y plantada por fuera.*
- A8** *En el inicio busca un elemento con el que experimentar el paraguas. Es un compañero de juegos que la transporta a un universo personal donde busca refugio juega a dar vueltas y experimenta con él. El paraguas terminó como juego y aún quedaba tiempo empezó a andar sintiendo el nerviosismo buscando algo a que cogerse mirándome pensando en “nosotras” o eso me imagino. En mi papel. Anda en círculos y oye los ritmos que pego en mis manos empieza el diálogo. Un punto donde empieza una relación que no sabe si quiere empezar en un inicio siento que le relaja pero poco después vuelve el nerviosismo. El intercambiar entre los dos mundos con los ritmos va al suelo para relajarse. Respira y nota la tensión acumulada en una situación no natural ¿Le fastidia no poder entrar en diálogo verbal*

Resumiendo, se observó: 1) que la ausencia de contacto previo con la mover fue una dificultad añadida pero no impidió “conectarse” en la primera dinámica y relacionarse en movimiento en la segunda, 2) que hay mucha variedad en el grado de conexión que sintieron las testigos y acompañantes, 3) que en la segunda dinámica el enfoque estuvo mucho más en el otro y sus necesidades, 4) que en la segunda dinámica el uso de la primera persona indica momentos de encuentro en movimiento que pueden ser un vehículo de cambio en la relación, sobre todo si no es posible crear estos momentos verbalmente, 5) que el proceso de relacionarse en movimiento sin conseguir una relación empática se vivió como desagradable y difícil, 6) que la primera

dinámica favoreció la atención a las respuestas somáticas y emocionales mientras en la segunda el cuerpo estaba disponible para la interacción pero menos presente en la consciencia en tanto que objeto de reflexión.

7) Que la primera dinámica favorece procesos proyectivos, en el sentido amplio, mientras la segunda enraíza la atención de la acompañante en el momento presente de la interacción, 8) que en la segunda dinámica la diferenciación entre el sí mismo y el otro estuvo clara, aunque el contacto físico creó cierta incertidumbre, mientras en la primera dinámica aumentó el riesgo de atribuir necesidades propias y deseos propios al otro. 9) Que lo esencial de la experiencia de la mover se recogió mientras se procuraba registrar la propia experiencia de la testigo/acompañante, al menos en las parejas donde se logró un grado de empatía y finalmente 12) que el proceso empático requiere algo más que un entendimiento intelectual del estado ajeno. Es una síntesis de entender en nivel intelectual y a la vez dejarse resonar en nivel afectivo.

### **3.4.3. Los encuentros**

En este apartado se presenta un análisis fenomenológico/descriptivo del proceso relacional de cada pareja a partir de los registros escritos, y la entrevista/intercambio verbal que se llevó a cabo al final de cada dinámica. En los cuadros se recogen partes de los textos escritos en las que la experiencia de mover/testigo y mover/acompañante converge.

#### **i. P1: entregarse y encontrarse.**

M1 se movió con ojos cerrados y con enfoque interior en un proceso rico en imágenes kinestésicas (Dosamantes-Alperson, 1983). Enseguida entró en un proceso de imaginación activa, dejándose llevar por el movimiento (Adler, 2002).

T1 describió una serie de imágenes y sensaciones que surgían mientras observaba. La forma en la que las dos recogieron su experiencia de la primera parte es casi idéntica. Es interesante cómo incluso cambios sutiles y momentáneos en las cualidades dinámicas del movimiento de M1 generaron enseguida cambios en el estado de T1, como por ejemplo cuando el “*peligro*” experimentado por la M1 provocó “*sensaciones más duras*” a T1.

M1 dijo que se sintió muy cómoda y que en ningún momento se sintió observada. Sin embargo, los momentos de rabia y autojuicio que mencionó pueden estar relacionados con el hecho de ser observada. Ella

misma se hizo consciente de que no había mirado a las personas presentes y se preguntó por las causas.

Al inicio de la segunda parte, parece que hubo algún momento de dificultad. M1 dijo que se sintió “*más perdida*” y que su recurso fue adentrarse. Las dos mencionaron un movimiento después del cual, algo cambio en la presencia de la mover. T1 dijo que mientras en la primera parte sentía que estaba observando el sueño de una niña, empapado en una calidad volátil, en la segunda sintió una cualidad muy diferente, como si la mover hubiera salido desde debajo de la arena, encima de la arena, como si hubiera cambiado de dimensión. Una sensación de urgencia, que no está presente en el escrito de M1, recorre su texto. Sin embargo, a la hora de hablar, M1 se identificó con esa desesperación, en un momento en el que se acercaba a la puerta sintiendo miedo y vencer el miedo a la vez.

Hubo un momento en que M1 se acercó con ojos cerrados a la T1 extendiendo las manos hacia ella, sin llegar a tocarla pero pasando sus manos justo encima de su cabeza. Dijo que quería “*encontrarla*”, y “*escucharla*”. En este momento, dijo T1, su “*vibración interior*” fue moverse con la mover pero se contuvo para mantenerse en su rol de testigo. Dudó de las intenciones de la mover, y dijo que si la mover hubiera llegado a tocarla, sus intenciones hubieran sido más claras, y ella a lo mejor hubiera entrado en mayor duda de sí mantenerse como observadora o interaccionar. T1 no escribió nada sobre este momento, quizás evitando la dificultad de la duda. M1 dijo que no quería llevarla a moverse con ella pero simplemente, escucharla, reconocerla, tocarla.

El intercambio verbal ayudó a aclarar algunos momentos y diferenciar la experiencia de las dos, pero las características cualitativas del movimiento fueron los portadores más importantes del significado. El movimiento kinestésicamente sentido por la M1 y a la vez percibido por T2 en su forma kinética (Sheets-Johnstone, ) creó un puente entre las dos subjetividades que se reflejó en sus escritos. Puede ser que la capacidad de M1 de entregarse en un proceso de movimiento enfocado hacia dentro, permitió que T1 conectase con su propia imaginación. Dicho de otra forma, su movimiento fue “visible” (Levy, 2005) y por ello pleno de significado subjetivo y a la vez intersubjetivamente accesible.

*Cuadro 19: entregarse y encontrarse*

M1	T1
Primera parte 5min	
<i>Estuve en el mar. Las primera olas que conocía de niña. Tranquilas, algunas más grandes.</i>	<i>...en sus movimientos de vaivén me daba la sensación que acariciaba el aire y después las olas del mar, dejándose llevar</i>

<i>No sé si es porque estamos en la escuela, que de hecho parece una casa, que he vuelto a la infancia.</i>	<i>por el movimiento mecedor del viento. Me ha parecido ver en movimiento el sueño de una niña inocente.</i>
<i>Me imaginé el juego con un tren de madera. Y un pequeño viajero subiendo montaña. Este pequeño viajero creció con todo su cuerpo y empezó a andar. Por una línea muy fina. Un desafío. Peligro. Qué iba a pasar?</i>	<i>Me ha surgido un viaje hacia el mundo adulto sin acabar de perder la inocencia, provocándome sensaciones más duras, perdiendo un poco la suavidad pero recuperándola rápidamente.</i>
<i>De pronto me encontró el recuerdo del baile y de los paseos por el bosque cuando me enamoré la primera vez. Los árboles y flores blancas. Ya me quedé allí descansando.</i>	<i>La primera imagen que me ha venido es la (de) estar en un bosque como si ella fuera una ninfa en plena sintonía con la naturaleza, sus sonidos sus olores</i>
Segunda parte 10min.	
<i>Cuando he empezado, empezado pensando, en qué hago. Ponerme en la posición de gato /plano/ con la cabeza dentro me dio el tiempo y me ubico dentro de mí. Aunque no es una entrada valiente.</i>	<i>He visto nacer un animal de debajo la tierra. He sentido su necesidad de salir de debajo la tierra, buscando una brecha en cualquier lugar del espacio a través de cualquier parte del cuerpo.</i>
<i>De pronto me encontré paseando y corriendo por la pared. Y entonces me ubiqué más en el espacio. Pensar: estoy aquí.</i>	<i>Cambio de ritmo ante la desesperación de sentirse encerrada. En un punto he sentido la desesperación de estar atrapada en un lugar sin salida. Mucha exploración y persistencia en la búsqueda para encontrar tu sitio, tu comodidad, al final he sentido la resignación y la aceptación de aquí es donde me encuentro ahora. Sin resistencia sin tanta lucha.</i>
<i>“estar aquí también es un encarcelamiento”</i>	

## ii. P2: en la distancia cómoda.

M2 dijo que al principio no quería ser observada pero que luego se le olvidó. Se puede observar en su texto una cualidad de obligación. Aunque reconoció su soledad e incertidumbre se sintió obligada a ponerse de pie y exponerse. Su deseo de explorar de forma ordenada puede haber sido un intento de recuperar el control, y superar la sensación de exposición. T2 a su vez, sintió que su mirada podría ser invasiva y declaró su dificultad para comprometerse con el movimiento de la mover sin conocerla. Permaneció atenta a sus propias respuestas somáticas y captó la necesidad de la mover para explorar de forma segura.

Se compartió la imagen de la flor que abre sus pétalos. T2 tuvo dificultad para contestar la pregunta sobre cómo se imaginaba la experiencia de M2. A veces, no estaba muy claro si se refería a su propia experiencia como testigo o a la experiencia de la mover. Escribiendo, utilizaba la primera persona, pasaba al uso de tercera persona, y viceversa.

En la segunda parte, T2 parece que se fue hacia una actitud más mental dejando de prestar la misma



atención a su experiencia somática. Sus escritos de la segunda parte dan una impresión de objetividad profesional en su mirada, por la presencia de sugerencias y posibles intervenciones.

En la entrevista, se comentó ese momento de la segunda parte en el que M2 se acercaba a la puerta que daba a la calle (aunque con unas cortinas en las ventanas que protegían de posibles miradas desde el exterior) para luego alejarse de nuevo caminando hacia atrás. Para ella había sido un juego entre querer saber lo que había fuera y no querer saberlo, pero también, según dijo, cierta tendencia a escaparse debido a la sensación de exposición, a la vez que estaba a gusto dentro. Se entiende aquí cierta tensión entre permanecer presente en la situación donde uno está “*a gusto*” y escaparse en la distracción. T2 comentó, y escribió, que se preguntaba si realmente le interesaba a M2 lo que había fuera.

Desde el inicio M2 necesitó distancia (física) de la testigo. No se entregó en un proceso de “ser movida”, más bien se mantuvo en un nivel de decisiones conscientes y buscó recursos para gestionar la inseguridad y la exposición que experimentó. T2 utilizó bastante el lenguaje técnico de análisis de movimiento, en comparación con las otras participantes, y según dijo, la experiencia de la participación en la investigación le despertó las ganas de profundizar en sistemas de análisis de movimiento. Pero el cambio en la segunda parte hacia una actitud más mental, la llevó a interpretaciones arriesgadas o al menos precipitadas.

Parece que hubo una distancia implícita entre ellas, dictada por el ambiente relacional. Ni M2 se entregó ni T2 se involucró emocionalmente. Quizás el encuentro se coloró de la tonalidad afectiva de incomodidad que experimentó M2. Hubo ciertas semejanzas en la experiencia de ambas pero el intercambio verbal ayudó a tomar consciencia de las diferencias dando a la mover la oportunidad de explicarse y a la testigo la posibilidad de aclarar sus dudas.

*Cuadro 20: en la distancia cómoda*

M2	T2
Primera parte 5min	
<i>tenía la sensación de ser una “flor, planta, ser” pequeño que empezaba a crecer</i>	<i>Me vienen imagen de una flor que se abre, se recoloca sus pétalos.</i>
<i>Me sentía protegida en el suelo y a la vez sentía que tenía que levantarme, alzarme y explorar.</i>	<i>Me hace sentir bien que tome su espacio de intimidad.</i>
<i>Una vez de pie he tenido la necesidad de limitar un espacio y explorar este espacio de manera ordenada, formando</i>	<i>De estar conmigo a abrirme al espacio pero de forma respetuosa sin forzar. Sensación de explorar de “lanzarme a la piscina”, pasar a la</i>

líneas rectas diagonales que cruzaban este espacio. Poco a poco he reconocido el espacio sin tanto orden y con más velocidad (a momentos) y sentía la necesidad de regresar al suelo.	acción.
Cuando sentía “soledad” o incertidumbre, buscaba la pared ya que en el centro me sentía expuesta.	Las paredes sirven de sostén. Explora de forma segura.
Segunda parte 10min.	
Esto me ha llevado a sentir curiosidad por lo que hay en el exterior y a la vez sentía la necesidad de no saber que era, era como un juego, escuchaba imitaba, me acercaba o me alejaba según el sonido y lo que este me producía en el cuerpo.	Ir delante-detrás caminando me dan ganas de que explore lo que hay detrás suyo. ¿qué hay detrás? Y luego también me viene la pregunta ¿qué hay detrás de la puerta? Si realmente me interesa mirarlo. Intención de mirar pero no mira. Mira la puerta pero no mira qué hay detrás de las cortinas. No sé si realmente es importante lo que hay al otro lado de la puerta porque vuelve a hacer movimientos sobre sí misma.
El movimiento de acercarme y alejarme estaba muy presente, tanto de pie, caminaba rápido para acercarme y lento para irme. Como en el suelo, también hacía el movimiento de acercarme e irme, como una especie de balancín (va y viene).	Me parece que lo de ir a explorar lo que hay detrás de la puerta es para hacer algo, pero no es lo realmente importante, lo que le mueve.

### iii. P3: ser vista.

M3 experimentó un momento en el que el movimiento le sorprendió a ella misma. Fue un momento irrepetible y recordado como el más impulsivo. Whitehouse no consideraba que el movimiento se podía reproducir manteniendo su profundidad de significado personal (Levy, 2005).

En la experiencia de M3 parece que el tema de ser vista fue central. Las miradas ajenas fueron percibidas como “*miradas sociales*”, “*de reconocimiento*”, según dijo, y venían asociadas con sentimientos de arrepentimiento y culpa que se interferían con el placer de moverse.

T3 notó que había una resistencia y que la mover no se entregaba por completo y relacionó esta resistencia con el hecho de ser observada. M3 comentó que la propuesta de “*lanzarse*” al espacio le resultó difícil, y por eso se dirigió a decisiones que se podían tomar fácilmente, como abrir y cerrar los ojos. Es posible que la polaridad entre ser movida dejándose sorprender por el movimiento, y moverse tomando decisiones conscientes dio esa impresión de resistencia a T3. Según Levy (2005), Whitehouse pensaba que todo incluye la polaridad, cómo sucede en el mismo cuerpo, en la acción muscular con la simultánea contracción y extensión de distintos grupos de músculos y puso énfasis en cómo se pueden observar impulsos polarizados durante el proceso del movimiento.

El texto de T3 después de la segunda parte apunta a la idea de Adler (2002) sobre el simultáneo deseo y miedo de ser visto:

*“Hubo momentos que tuve la impresión que ella se movía para. Es decir, para la investigadora, para mí, para la cámara, para todas. Quizás había algo entre el placer de ser vista y elegir entre ignorar y atacar (leona) y la profunda ansiedad y sentimiento de autoprotección, de territorio, de defensa (gallo).”*

En la segunda parte M3 dijo que la testigo y la investigadora ya *“formaban parte del espacio”*. Hubo un momento en que su atención se dirigió hacia fuera, a los sonidos del exterior. Parece que ella lo interpretó como una pérdida de concentración. Hay que tener en cuenta que la segunda parte se llevó a cabo en silencio y los sonidos de fuera se hacían más presentes en la sala. M3 comentó que en la primera parte le fue bien la música para *“no escucharte directamente a ti misma en el espacio”*. Su comentario apunta directamente a la dificultad de entrar en el proceso de movimiento receptivo-intrapersonal (Dosamantes-Alperson, 1983), la dificultad para entrar en el vacío y lo desconocido (Adler, 2002). La idea del vacío resuena también en la sensación de soledad que experimentó M3.

En algunas de sus frases se puede encontrar implícita la idea de la obligación. El cuadrado del que no se puede salir, y una necesidad de moverse, impuesta por ella misma. Introdujo también el tema de los límites cuando saliendo del espacio marcado para el movimiento sintió que pisó *“la norma”*. Se puede interpretar como un desafío hacia la autoridad que probablemente creó a la testigo la impresión que la mover se había molestado por su presencia.

T3 dijo que el movimiento de la mover le captó enseguida y enseguida sintió una conexión, aunque pensaba que hubiera necesitado tiempo para entrar en la observación. Escribió también de una ambigüedad entre querer involucrarse en esa conexión y rechazarla a la vez. A M3 los cinco minutos de la primera parte se le hicieron muy cortos mientras en la segunda parte experimentó momentos de *“aburrimiento”*.

En los textos de T3 se pueden encontrar descripciones de las acciones de M3 seguidas por sus propias reacciones somáticas, o las imágenes que le evocaba el movimiento, y algunas respuestas emocionales. Parece que T3 permaneció activamente presente a lo largo del proceso. Diferenció claramente entre lo que era su sensación y lo que hacía, o se pensaba que sentía la mover. Hubo varios momentos de *“contagio”* en el sentido de querer hacer lo mismo que la mover y un momento de identificación, de sintonía, en el que la

testigo sintió que en su cuerpo sucedía lo mismo que en el cuerpo de la mover.

Describió sus propios deseos que tenían que ver con algo que deseaba ver en el movimiento de la mover y que no veía, un tipo de necesidad no resuelta, que ella imaginaba su resolución en movimiento. Escribió que sentía que a la mover le faltó la palabra, el intercambio verbal, acertó en que se le hizo corto a la mover y en que había un elemento de placer y de disfrutar de moverse. Permaneció enraizada en su propia experiencia corporal y mantuvo una diferenciación clara entre lo que formaba parte de su vivencia y lo que veía haciendo la mover o lo que ella imaginaba que sentía la mover.

*Cuadro 21: ser vista*

M3	T3
Primera parte 5min	
<p><i>5 minutos no son tiempo suficiente para conquistar la libertad del movimiento.</i></p> <p><i>Me sorprendió cuando escupí. Este movimiento fue impulsivo, el más impulsivo. Lo intenté repetir pero esta segunda vez fue forzado. La historia ya no estaba. Cuando escupí por primera vez apareció la historia. Escupía a algo/alguien.</i></p> <p><i>He pisado el límite del espacio. Eso se habrá salido de la cámara. He pisado la norma.</i></p>	<p><i>Imagino que si tuviese más tiempo disfrutaría más. “Se le ha hecho corto” pensé.</i></p> <p><i>Ella “escupe” en el suelo y siento alivio.</i></p> <p><i>Imagino que yo y la cámara le han molestado.</i></p>
Segunda parte 10min.	
<p><i>En general me siento muy sola en el espacio sola ante la necesidad de moverme que me he impuesto</i></p>	<p><i>Siento que necesita compartir.</i></p>

#### iv. P4: resonancias conflictivas.

Lo que llama la atención en esta pareja es la tendencia de T4 de hacer descripciones generales y muy breves. Hay alguna descripción de sensaciones somáticas que la testigo interpretó como resonancia del movimiento observado. M4 al contrario ofreció una descripción extensa de su experiencia. Aparte de la gran diferencia en la extensión de los textos existen ciertas similitudes: la “resistencia” y las “ganas” que sintió M4 al iniciar la dinámica hicieron que T4 la vio como “temerosa pero decidida”. T4 imaginó que hubo momentos de soledad y otros momentos agradables en la experiencia de M4, sin definir cuales fueron estos, y M4 escribió de “momentos de soledad”. T4 recogió el tema de búsqueda y exploración, que a la hora del intercambio verbal M4 reconoció como central en su proceso.

En la segunda parte, la forma de escribir de M4 transmite un estado relajado. Lo que sorprende es el

malestar de T4 como respuesta a lo observado junto con la evaluación de lo observado en términos de gratificación y su falta. A pesar de su experiencia desagradable T4 reconoció que para la mover el proceso fue agradable.

Aunque M4 se sintió cómoda y entregada al proceso, y mientras parece que por parte de T4 hubo un entendimiento, al menos intelectual, de las temáticas principales del proceso de movimiento, el encuentro no resultó en una conexión empática. En este caso es muy relevante el tema de la identificación complementaria en la que el terapeuta se sitúa en la posición emocional de partes del sí mismo del paciente no deseados o proyectados (Dosamantes-Alperson, 1983).

Es muy importante poder separar lo que viene del testigo y lo que puede ser un elemento importante de la contratransferencia que informa sobre el momento de la relación. La testigo tiene que reconocer su propia aportación en el proceso. En este caso, y dada la falta de relación previa entre ellas, es probable que hubiera necesidades propias de T4 que se proyectaron en M4, como por ejemplo su propio cansancio físico. También es posible que en esta pareja había un choque de perfiles de movimiento. De todas formas faltó más entrenamiento en el rol de testigo que acepta sin juzgar. Una dificultad añadida tiene que ver con lo que se puede y debe ser compartido de la experiencia de la testigo en el intercambio verbal cuando la resonancia es desagradable.

*Cuadro 22: resonancias conflictivas*

M4	T4
Primera parte 5min	
<i>Tensión al entrar en el espacio. Ganas y resistencia.  Voy, vuelvo, voy, vuelvo. Un balanceo que siento como a la orilla de algo, algo nuevo, algo que quiero vivir.  Abajo y arriba...soltar algo. No sé que.</i>	<i>Toma impulso, intenta avanzar y se detiene y nuevamente lo intenta. El solo hecho de “verlo” me ha producido una pilo-erección (sensación de piel de gallina) en los brazos.  Inmediatamente sentí un nudo a la altura de la garganta que poco a poco se fue soltando a medida que la veía a ella soltándose también e iniciar su movimiento.  Imagino que hay soledad y que aparece cierto “dolor”.</i>
<i>Momentos de soledad.</i>	
Segunda parte 10min.	
<i>Abrazo el suelo y me quedo en él. Recogida como niña.</i>	<i>Me gustó la parte de “abandono” total de su peso en el suelo  Tengo una sensación desagradable en mi cuerpo. No me ha gustado su movimiento y siento rabia justo después que ha dejado de movers</i>

#### v. P5: un encuentro prudente.

M5 experimentó una sensación de relajación, de abandono del peso, de seguridad y placer, en contacto con la pared. El encuentro con la A5 generó la duda de si pudiera seguir sintiéndose segura en la relación y decidió no desprenderse de su “*abrigo*”. A5 sintió que tenía que respetar el espacio y el ritmo de la mover y aunque notó el cuerpo de la mover receptivo y relajado, eligió acompañarla manteniendo cierta distancia física. Reconoció la necesidad de M5 para sentirse segura y no se arriesgó a desafiarla con alguna propuesta de interacción. A pesar de no conocerse, le resultó fácil y agradable la conexión y sintió que había similitudes entre ellas.

En la segunda parte, M5 volvió a empezar desde su cuerpo y las sensaciones kinestésicas, pero apareció también el tema de dar y recibir que implica la idea de la mutualidad. A5 dudó de si a veces su presencia cerca o en sintonía con la mover pudiese resultar invasiva. Las dos hablaron de juego y registraron un diálogo en movimiento donde hubo mas cercanía en el espacio y algo de contacto visual, que fue ausente en la mayoría de la interacción. Este momento está descrito por ambas como el de mayor encuentro o diversión.

Cabe notar el uso de la primera persona “nosotras” que utilizan las dos en la descripción de este momento de diálogo en movimiento, caracterizado por contacto visual y cercanía física. Justo después de este momento M5 sintió vergüenza y la acompañante sintió más inseguridad en cómo acompañar. El alejamiento de la mover se interpretó enseguida por la A5 como señal para tener una actitud corporal más “*prudente*”.

Pequeños cambios en el movimiento de A5 fueron enseguida captados por la acompañante que demuestra una precisión empática notable. Por parte de A5 la atención está totalmente enfocada en la relación. Aunque M5 experimentó sentimientos de inseguridad y vergüenza parece que estos se pudieron gestionar dentro de la interacción, y terminó agradeciendo el acompañamiento. En esta pareja M5 teniendo experiencia en el ámbito del arte terapia sintió que estaba en rol de paciente, según comentó, lo que le generó cierta resistencia al principio. Al contrario, A5 no se identificó con un rol de terapeuta, pero eso no le impidió permanecer enfocada hacia las necesidades de la mover.

#### *Cuadro 23: un encuentro prudente*

M5	A5
Primera parte 5min	

<p><i>Dejarme resbalar, dejar, abandonar los apoyos y comprobar que estoy acompañada y la compañía respeta ese espacio necesario que siga sintiéndome segura y abandonada al placer de estar.</i></p>	<p><i>[...]he tratado de ir acompañando a mi pareja desde la cercanía pero respetando su espacio. En algún momento sentía el impulso de “provocar” algún tipo de movimiento o de contacto, pero no he sentido la suficiente confianza para hacerlo, al mismo tiempo que sentía que su necesidad era seguir el ritmo que había marcado.</i></p>
<p>Segunda parte 10min</p>	
<p><i>La niña se divierte moviendo y mostrándose bajo perspectivas curiosas y extrañas. Me gusta observar, encontrar a mi compañera debajo el arco que dibujan mis piernas, los puentes que construyen nuestros cuerpos nos ofrecen nuevas maneras de reconocer al otro. Me reconoce ella a mí? De repente me vino el ejercicio, la necesidad. ¿Qué está viendo el otro en mí? Y necesito esconderme, me estiro boca a bajo y brazos y piernas se sostienen suspendidas en el aire. Elevo mi tronco desde el centro. Así descanso. Muevo mi mano. Termino, me coloco detrás. Gracias, mi presencia tras ella, reconoce su compañía.</i></p>	<p><i>El inicio parecía más un juego, movíamos el aire y en esa dinámica había un juego de alejarse y acercarse. Luego pareciera que buscábamos diferentes perspectivas para abordar la escena. Encuentros desde diferentes posturas y posiciones, generando un pequeño diálogo en movimiento, que ha permitido cierto acercamiento tímido (así lo sentía yo). alejaba de mi presencia. Eso hacía que yo sintiese que la “conexión” se rompía y me hacía adoptar una actitud corporal más prudente. Mi cuerpo estaba relajado pero se ponía en alerta al percibir que mi compañera se</i></p>

## vi. P6: persecución y contacto.

M6 empezó tomando consciencia de su cuerpo y gradualmente del espacio exterior. Apenas escribió algo sobre la acompañante, y dijo que A6 se hizo presente para ella no al inicio si no mucho después ya que ella también tenía su *tarea de encontrar su movimiento*. Dijo que hubiera sido muy difícil incluirla a la acompañante mientras tenía que estar buscando algo.

A6 se sintió un poco “*desconcertada*” sobre cómo acompañar y comentó sobre la dificultad de no conocerse con M6. Dijo que pensaba que podría acompañar solo mirándola o caminando con ella pero que sentía un impulso de imitarla, de hacer exactamente lo que hacía la mover. Encarnar el movimiento de la mover fue su recurso para superar la dificultad de no saber nada de ella. En la última frase utiliza la primera persona para describir la sincronía en movimiento.

M6 dijo que notó en un momento que A6 estaba muy presente detrás suyo y lo sintió como una persecución, aunque sin connotaciones negativas, como si A6 fuera una “*fotocopia*”. Comentó que la “*imitación*” de entrada le sorprendió como forma de acompañar y que pensaba que podrían haber habido otras maneras. Al inicio sintió que la acompañante no la estaba acompañando cuando imitaba sus movimientos pero luego pensó que en la misma imitación también hay variación.

A6 captó la sensación de persecución que sintió M6 y dijo que igual ella sí que estaba persiguiendo algo, buscando qué sentido tenía para ella el acompañamiento, puesto que no había una relación terapéutica. Las dos mencionaron un momento de encuentro en contacto físico en el que “*de repente era otra cosa*”. Para A6 fue más fácil acompañar en contacto pero a la vez más arriesgado y escribió que tuvo la necesidad de parar para diferenciar. Dijo que en este momento su propio cuerpo se hizo más presente. A la vez sintió que la conocía más a A6 que sabía algo más de su intención que ya no era solo imaginada sino, sentida. Encarnada.

Las dos mencionaron ausencia de emociones. A6 dijo que a veces estaba preocupada por no invadir a la mover lo que para ella conlleva cierta emotividad, y también que estaba pensando cuánto sus movimientos “*contagiaban*” M6. Dijo que experimentó cansancio de estar ahí sosteniendo algo y que tuvo que dejar su necesidad al lado. Las dos se pusieron de acuerdo que no les faltó la palabra y que les dificultó un poco el pasar del movimiento a la palabra. Especialmente a M6 le dificultó volver a moverse después de escribir.

*Cuadro 24: persecución y contacto*

M6	A6
Primera parte 5min	
<i>Presencia del otro, contacto de palmas de mano efímero.</i>	<i>En un momento pongo mi mano debajo de la suya, siento que quiero su contacto un momento. Se tocan, me es más fácil acompañar ese momento.</i>
Segunda parte 10min	
<i>Y siento la repetición de mis movimientos de una manera más o menos a la par de mi compañera, lo siento casi como una persecución. Me alejo.</i>	<i>Sin darme cuenta quiero hacer todo lo que ella hace, como si este fuera el impulso primero. A veces siento que la persigo</i>
<i>Voy hacia un gancho pero en el recorrido encuentro el cuerpo de mi compañera. Me hace bien el contacto. Es natural, la transición es casi imperceptible, no se me hace extraño el otro cuerpo. Comodidad y piel y así hasta el final.</i>	<i>Viene a mi encuentro con sus manos, nos movemos juntas se diluye la barrera. No sé si le acompaño me muevo con ella, encuentro las direcciones de su cuerpo y las sigo, es más fácil, pero más arriesgado también. Tengo la necesidad de parar un poco para diferenciar. Sigo en el acompañar pero siento a mi cuerpo diferente, en la última parte, más comprometido en su movimiento, algo más tenso, con menos capacidad para acompañarla. Pero ahora sé más de ella y de su cuerpo.</i>

## vii. P7: empezar a compartir.

En la primera parte M7 se sintió aceptada y cómoda. Se dio cuenta de la presencia de la acompañante



hacia el final del tiempo, lo que apunta a la necesidad de tiempo para empezar a compartir. A7 sintió que la experiencia fue “*coherente*”, a pesar de la dificultad de no conocerse, pero necesitó tomar distancia en su acompañamiento. Lllaman la atención sus inferencias acerca de quién es y cómo es la mover, aparte de cómo se siente. A partir de un momento de contacto visual A7 sintió que eran dos niñas que empezaban a jugar juntas, quizás fue el momento en que M7 se hizo consciente de la presencia de la acompañante.

En la segunda parte A7 sintió más “*complicidad*” pero también en algún momento dudó de si la mover estaba intentando jugar con ella o se sentía molesta. En principio interpretó los cambios en la dirección y la velocidad como un juego, pero luego la ausencia de contacto visual en la interacción le hizo pensar que la mover estaba molesta y que se sentía perseguida.

M7 por su parte dijo que para ella era como un juego y no se había sentido perseguida. El momento en que la A7 sintió la mayor conexión con la mover, curiosamente fue un momento sin contacto visual y con una orientación en el espacio que suponía una inversión de los papeles, con la mover posicionada detrás de ella. Las dos escribieron sobre el momento en que M7 se quedó tocando la pared. A7 comentó que en esos momentos de movimiento íntimo, sin movimientos reconocibles de danza, sentía que *sabía más* de la mover. Sus inferencias en modo de conclusiones sobre quién es la mover siguieron en en la segunda parte.

*Cuadro 25: empezar a compartir*

M7	A7
<p>Primera parte 5min</p> <p><i>Me he sentido aceptada por las personas presentes y apoyada por mi compañera.</i></p> <p><i>Mi compañera está ahí pero yo la veo más hacia el final.</i></p> <p><i>Entonces comienza a formar parte de mi realidad y podemos compartir algo. ¡Comienza cuando se acaba!</i></p> <p><i>La sensación de que este era mi espacio durante ese tiempo, bueno, de las dos, bueno, de las tres.</i></p>	<p><i>Este ejercicio con [Ella], me ha parecido bastante coherente, teniendo en cuenta que no nos conocemos de nada y apenas hemos cruzado dos palabras.</i></p> <p><i>nos miramos y me sentí como dos niñas que empiezan a jugar juntas.</i></p>
<p>Segunda parte 10min</p> <p><i>Buscando caminos, me paro y observo: ¿tal vez mi compañera tiene otra respuesta a esta maraña de brazos y piernas?</i></p> <p><i>Como cuando era niña. En un momento me he permitido absorberme en las capas de pintura de la pared, en las sensaciones táctiles de las distintas capas.</i></p>	<p><i>Esta vez he sentido algo más de complicidad. En un momento, no sabía decir si le estaba molestando “esa persona que le persigue” e imita sus movimientos o solo quería jugar conmigo retarme. Pienso que pudo ser ambas cosas, pero más la primera.</i></p> <p><i>Me gustó mucho el cuidado y la delicadeza con que trató los descorchados de la pared.</i></p>

### viii. P8: arriesgar no arriesgarse.

En esta pareja hubo muy pocos momentos de interacción y la acompañante permaneció sentada en la mayoría del tiempo. M8 experimentó una serie de sentimientos desagradables en los momentos en los que la acompañante permanecía quieta y sintió alivio y placer cuando la acompañante entraba en movimiento. Por su parte A8 registró su dificultad para acompañar en movimiento, en parte debida a las instrucciones de la investigadora de empezar ella desde fuera del espacio marcado para el movimiento, mientras la mover empezaba desde dentro, para marcar el inicio de la dinámica, y porque no se sintió cómoda para moverse con la mover. Aunque sus aproximaciones de la experiencia de la mover fueron bastante acertadas, no accionó conforme con lo que sentía y percibía.

En la segunda parte hubo algo más de interacción. Relacionarse en movimiento sugiere cierto riesgo. Aunque la acompañante captó de forma correcta que algo se relajaba cuando había interacción no confió en su intuición. Como sugiere Fischman (2006), empatizar implica siempre cierto riesgo a equivocarse.

En esta pareja no está claro de qué polo de la relación empezó el nerviosismo y el impedimento, pero seguramente se formó un ambiente afectivo de tensión y malestar que afectó a ambas.

Cuadro 26: arriesgar no arriesgarse

M8	A8
Primera parte 5min	
<p><i>Casi todo el rato tengo los ojos cerrados, es lo que me apetece. Solo lo abro para buscar qué hace mi compañera. Me siento mucho a mi bola, desconectada de ella y me viene la duda de si tendríamos que establecer alguna relación. Es el único pensamiento que me preocupa y por breves instantes me hace pedir una interacción o relación entre nosotras.</i></p> <p><i>En un momento me toca y siento que estoy mejor sola, moviéndome a mi aire.</i></p> <p><i>No sé cómo empiezo a soplar y a mover mis brazos hacia adelante, de adentro hacia afuera como si quisiera liberarme de algo. Laia hace lo mismo y a mi me lleva a repetirlo y ampliarlo.</i></p> <p><i>Siento que tengo cansancio, mierda y preocupaciones emocionales y que las quiero dejar ir. Siento que me quiero liberar.</i></p> <p><i>Siento que tengo rabia e impaciencia por sacarme cosas de encima.</i></p>	<p><i>No sabía si moverme con ella. Las sensaciones en mi espalda y ganas de pensar en mi estado. A la vez estaba un tanto desconectada mente en blanco. Centré mi atención en mirar acompañando y masajé mi cuerpo desde el estar sentada. Noté la atmósfera incómoda que se relaja con la música y el inicio del movimiento.</i></p> <p><i>Incorporé algunos movimientos sutiles de mi compañera para sintonizar con ella y mantuve su plano para sentirme cómoda. Interaccioné mediante la respiración empezando un juego donde había más sintonía pero básicamente incertidumbre, nervios y contención.</i></p>

Segunda parte 10min

*Siento la observación de Tonia y [Ella]. Me preocupa que piensan.*

*Hemos pactado la aceptación. Pero igualmente me preocupa. Me siento observada y eso no me da libertad.*

*También deseo jugar con [Ella] pero no me atrevo a invitarla. Sería fácil pero no me atrevo.*

*Cuando al final [Ella] empieza a hacer ruido y yo interactuo con ella, siento placeres como si pudiera salir de mi interior, de mi vacío y opresión y hacerlo con la relación con el otro, finalmente jugar.*

*Hacemos ruidos y nos movemos parecido A mi me parece un juego, hay poco contacto visual pero yo me siento más aliviada.*

*Manifiesta que le gusta más a su olla así que me mantengo en periferia observando pensando en posibles interacciones pero no llevándolas a término.*

*Pero la manifestación de sentir incomodidad hacia la interacción me da más argumentos para anclarme a mi miedo al rechazo o a equivocarme. Observar es violento en momentos puntuales y gustoso en muchos otros.*

*Empieza un andar en círculo nervioso. Interacciono al rato con ritmos en el suelo el que ella hace con sus pasos.*

*Me gusta la dinámica de interactuar se relaja la atmósfera.*

*Vienen los dos minutos ella va al suelo y yo me levanto y me siento expuesta quiero andar en círculos para ir donde estaba ella antes pero me resulta difícil. Terminamos mirándonos. Leo necesidad de abrazo aire pero no lo doy.*

*Un respiro compartido o romper la tensión pero me siento incapaz de ir más allá me siento a escribir.*

## **4. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN**

### **4.1. Conclusiones generales.**

A partir del análisis fenomenológico del proceso de cada pareja se pudo observar una gran variedad de formas de relacionarse. Cada pareja es única, pero, en la mayoría de los casos, el encuentro sucedió en un ambiente relacional particular compartido por los dos polos de la relación. En un proceso relacional dinámico este ambiente está tejido por el conocimiento relacional implícito de ambos polos, que no está directamente accesible por los procesos mentales (Lyons-Ruth et al. 1998).

En algunas parejas incluso cambios muy sutiles en el estado de la mover, fueron enseguida captados e interpretados por la testigo o la acompañante. El movimiento y la emoción tienen semejanzas en sus características dinámicas que son directamente percibidas sin la intermediación de procesos mentales superiores (Sheets-Johnstone, 2009; Sheets-Johnstone, 2010; Sheets-Johnstone, 2012a). El procesamiento intelectual de la vivencia es una función a posteriori, que en el caso del estudio empírico sucedió a la hora de escribir y compartir verbalmente la experiencia de moverse y observar el movimiento.

Las coincidencias en la vivencia de los dos polos de la pareja, percibidas por cada una de ellas y observadas por la investigadora en sus registros escritos, aparte de las posibles semejanzas y diferencias en la

forma de ser y moverse, parecen depender de la implicación de ambas en la relación. Cómo se dice se necesitan dos para bailar el tango. La empatía kinestésica es un proceso dinámico relacional (Fischman, 2006).

En el caso de la dinámica mover/testigo la empatía depende tanto de la receptividad de la mover para entregarse en un proceso de escucha interior que vuelve su movimiento “visible” para la testigo (Levy, 2005), como de la disponibilidad de la testigo para conectarse con la mover y adoptar una actitud libre de juicio (Adler, 2009). Además es muy importante la capacidad de la testigo para diferenciar entre su experiencia y la de la mover, o al menos reconocer los momentos de la fusión, que según Fischman son un elemento importante de la empatía (Fischman, 2006).

Cabe acordarse de Lewis (1993) que advierte que incluso lo que es inconsciente en el terapeuta está percibido por el paciente. En el Movimiento Auténtico el testigo es a la vez un observador exterior de la experiencia del mover y un observador interior de su propia experiencia, mientras el mover construye gradualmente su observador interno. Si la actitud de no juzgar no está profundamente encarnada por el testigo será difícil para el mover aprender a no juzgarse.

En el caso de la dinámica mover/acompañante el primer factor que influye es la disponibilidad de ambas para interaccionar en movimiento. Una vez iniciada la relación en movimiento el factor más importante es la capacidad de la acompañante para ofrecer un acompañamiento respetuoso y entonado pero sin imitación exacta de los movimientos de la mover (Wengrover, 2010). La mayoría de las acompañantes sintieron la necesidad de mantener cierta distancia, lo que parece lógico puesto que no había relación previa con la mover. Otro factor importante es también disponer de tiempo suficiente para que se pueda desarrollar la relación en movimiento. En ambas dinámicas se ha visto que la precisión empática es solo un aspecto del proceso, que no es suficiente en sí para lograr la empatía, si no está combinado por factores afectivos (Fischman, 2006).

En este estudio las dos dinámicas se desarrollaron en el momento del primer contacto. Por mucho que fue resaltada por la investigadora la aceptación, seguramente la falta de familiaridad con el otro fue una dificultad añadida que habrá contribuido en la falta de seguridad que experimentaron algunas de las movers y que fue reflejada en sus textos.

Aún más importante es acordarse de la ausencia de una relación terapéutica entre las participantes de

cada pareja. Para algunas de las acompañantes fue un factor muy importante que influyó en su manera de involucrarse en la relación con la mover.

#### 4.2 Comparación de las dos dinámicas.

Por un lado el número limitado de participantes, y por otro lado el planteamiento cualitativo del estudio empírico, no permiten sacar conclusiones acerca de si la empatía fue mayor en la dinámica mover/testigo o en la dinámica mover/acompañante. Sin embargo, se puede ver un patrón que se repite en ambas dinámicas. En la primera dinámica hubo una pareja en la que las dos experimentaron aumentada comodidad, bienestar y aceptación y una pareja en la que la testigo no tuvo una respuesta empática hacia la mover. Las demás dos parejas se pueden situar en el campo medio donde un conjunto de semejanzas y diferencias se entretajan y caracterizan el encuentro (Fischman, 2006).

En la segunda dinámica, se puede observar un patrón parecido con una pareja acercándose más a un entendimiento mutuo notablemente exitoso, dos parejas en el campo medio con encuentros y desencuentros y una pareja en la que hubo dificultad por parte de la acompañante y malestar por parte de la mover. Se podría plantear que es menos frecuente encontrarse cerca de los dos límites del espectro y más común situarse en algún punto mediano del continuo, con la posibilidad de que la empatía aumente con el contacto (Fischman, 2006). Faltaría descartar el factor de la casualidad y superar en futuras investigaciones el obstáculo de no haber aplicado una medida cuantitativa.

En nivel de diferencias cualitativas, parece que la dinámica mover/testigo requiere más seguridad en la relación. La primera dinámica favorece un tipo de movimiento autodirigido con enfoque interior mientras la dinámica de moverse con el otro lleva hacia un movimiento autodirigido con enfoque exterior según la distinción que hace Dosamantes-Beaudry<sup>14</sup> (2007). Sin embargo, el movimiento con enfoque interior presupone un estado de relajación que a su vez requiere confianza. Algunas de las movers de la primera dinámica que experimentaron más sensación de seguridad se movieron con un enfoque interior, pero para la mayoría predominó el enfoque exterior con la atención puesta en las interacciones con el espacio y sus elementos, lo que se puede interpretar como un indicador más de la falta de suficiente seguridad.

Aunque en la primera dinámica el testigo se queda más en la sombra, se puede percibir como más

<sup>14</sup> Self directed movement with inner focus/with outside focus.

peligroso en el sentido del juicio. La sensación de ser observada y juzgada reduce la libertad en movimiento y aumenta la resistencia para dejarse llevar por el movimiento. Adler (2002) describe la polaridad entre querer ser vista y temer ser vista: “es porque no hemos sido vistos suficientemente o con suficiente amor o aceptación o suficiente consciencia, que llegamos a la edad adulta deseando ser vistos por un otro. Deseamos ser vistos por lo que somos haciendo lo que hacemos. A la vez existe el miedo de ser vistos, porque la elección de arriesgarnos a ser vistos implica la disponibilidad de asumir la posibilidad de no ser vistos, repitiendo la experiencia de la infancia” (Adler, 2002). Puede ser este temor a ser vista que provocó la sensación de exposición y motivó la búsqueda de contención física, protección y apoyo en el contacto con el suelo y las paredes que se observó sobre todo en la primera dinámica.

Socialmente “ser visto” sucede en relaciones entre padre/niño, maestro/alumno, profesor/estudiante, etc. relaciones asimétricas respecto a la autoridad de los dos polos. La sensación de obligación de la primera dinámica puede estar relacionada con posibles connotaciones de poder que se actualizan y generan el impulso a complacer el testigo. Esta misma actualización puede generar el deseo de cuestionar los límites, provocar, o querer “borrar” la asimetría. Incluso la dinámica puede evocar la relación entre performer y espectador, alguien que ofrece y alguien que recibe y sobre todo evaluá. Estas formas de relacionarse en contextos sociales pueden “contagiar” también la mirada del testigo. Como se ha observado, hubo cierta dificultad para mantenerse en el rol de testigo que acepta y no juzga, ni sugiere.

Posicionarse como testigo generó además la dificultad de diferenciar entre lo que es del otro y lo que es propio. Las testigos estaban más atentas a sus propias sensaciones somáticas, pero más expuestas al riesgo de no poder separar entre el mundo de la mover y el suyo propio, por ejemplo entre la necesidad de la mover y sus propias necesidades y más propensas a proyectarse en la mover. El intercambio verbal en esta dinámica adquirió mucha importancia en el proceso de diferenciación.

Por otro lado, relacionarse en movimiento resultó en una relación percibida como más simétrica, y además parece que favoreció la aceptación en ambos polos de la relación. En la mayoría de los casos, las movers se sintieron menos expuestas y más cómodas en la segunda dinámica. Es interesante como el tema de sentirse juzgada volvió a aparecer en el caso de la pareja 8 de la segunda dinámica en la que la acompañante se quedó observando en la mayor parte del tiempo. En esta pareja se hizo evidente también la necesidad de seguridad de la acompañante.

Además, moverse con la mover facilitó la implicación de la acompañante en la relación, dejándola menos expuesta al riesgo de juzgar y creando menos margen para proyecciones. Esta forma de relacionarse enraíza la relación en el aquí y el ahora del espacio y del tiempo compartido. La atención de la acompañante se centra en la interacción, mientras responde inmediatamente a las señales no verbales de la mover. La acompañante empática enseguida regula la distancia, la orientación de su cuerpo en el espacio, y el grado de espejamiento según lo que percibe en la mover. Se ofrece un campo para soluciones inmediatas en el sentido de regulaciones mutuas acorde con lo que sucede en cada instante. La acompañante tiene la oportunidad de encarnar y volver visible para la mover su actitud empática. Por otro lado existe el riesgo de que se vuelva más evidente su falta de entonamiento sea por cualquiera razón.

Este enraizamiento en la experiencia encarnada de estar presente aquí y ahora sucedió también en las movers de la segunda dinámica. La imagen kinética del propio cuerpo reflejada en el cuerpo de la acompañante permitió centrarse en la propia experiencia kinestésica.

En la primera dinámica, las movers necesitaron tiempo para “*situarse dentro del cuerpo*” y lograr la cualidad de estar presentes pero por otro lado algunas pudieron viajar a través de la imaginación activa en movimiento a lugares ficticios o del propio pasado.

En la segunda dinámica, el contacto físico, aunque fue vivido como placentero por ambas puso en prueba los límites entre el sí mismo y el otro, al menos desde el punto de vista de la acompañante. Cuando hay interacción en movimiento es más probable que suceda en algún momento el contacto físico con el otro, aunque esto no se excluye en la situación de mover/testigo. En todo caso es importante para las terapeutas por la danza y el movimiento ser informadas y conscientes de las ventajas, inconvenientes y posibles riesgos del contacto físico con el paciente.

Para acompañar, respetar la distancia física que marca la mover, su iniciativa de contacto físico, y el grado de espejamiento que es adecuado. Demasiado espejamiento no aumenta sentirse entendido sino todo lo contrario (Wengroner, 2010). Para que haya empatía tiene que haber semejanzas y diferencias, tal y cómo apunta Fischman (2006).

El tiempo necesario también es vital. Parece que uno primero necesita un tiempo para contactar con el propio cuerpo y las sensaciones kinestésicas antes de entrar en la relación en movimiento. Es importante que el acompañante no solo reconozca las necesidades de la mover pero que accione según lo que intuye

asumiendo el riesgo de equivocarse (Fischman, 2006) y superando el miedo por invadir o “contagiar” a la mover y aún más el miedo a ser rechazada por la mover.

La elaboración verbal tiene un papel muy importante en la primera dinámica. Adler (2002) apunta que el lenguaje es un puente entre el cuerpo y la consciencia. Esta tarea necesita la capacidad de decidir qué aspectos de la experiencia del testigo serán compartidos con la mover sobre todo en el caso de identificaciones complementarias. Por otro lado, en la segunda dinámica, el diálogo en movimiento puede crear el campo para momentos de encuentro en movimiento en los que cambia algo en la relación sin que sea necesario el diálogo verbal. En la segunda dinámica la acompañante tiene la oportunidad de poner en prueba sus inferencias cambiando algo en su movimiento para detectar la reacción de la mover.

Por último, en la primera dinámica se inventó un compañero de juego a partir de los elementos del espacio o incluso aparecieron en la consciencia de la mover juguetes imaginarios a la vez que algunas de las movers experimentaron soledad. En la segunda dinámica este compañero de juego pudo ser encarnado por la acompañante. Winnicott (1982) apunta que el juego es muy importante en el proceso terapéutico porque crea un espacio entre el paciente y la terapeuta en el que puede suceder el cambio.

#### **4.3 Sugerencias metodológicas.**

Es cierto que distintas herramientas metodológicas sirven para distintas poblaciones clínicas (Fischman, 2006). Además es importante tener siempre en cuenta el tipo de movimiento que es adecuado para cada paciente, según su patología y su personalidad y también tener en cuenta el momento del proceso terapéutico.

Se puede considerar una metodología que combine elementos de ambas dinámicas que fueron exploradas en el presente estudio. Momentos de interacción y momentos en los que la terapeuta sirve de testigo para el paciente que se mueve con enfoque interior.

Puesto que la relación terapéutica requiere construir para el paciente un lugar seguro, moverse con el paciente, sobre todo en los estadios iniciales del tratamiento, puede aumentar la sensación de seguridad. Donde existen temas de sentido del sí mismo o incluso tendencia a la disociación, moverse con el paciente puede contribuir en enraizar su experiencia en el cuerpo y en el tiempo y espacio presente. A la hora de moverse con el paciente hay que tener en cuenta los factores de tiempo, orientación y distancia en el espacio,



mirada y contacto físico.

Existe la posibilidad que el otro se sienta entendido sin que haya un intercambio verbal. Es una forma de ser visto en el cuerpo del otro. También esta dinámica da la oportunidad de cambiar algo de construir conjuntamente con la terapeuta y está recomendada donde hay poca tolerancia a lo desconocido o mucha falta de estructura. Para que suceda el encuentro empático el terapeuta tiene que entender al paciente y el paciente tiene que sentirse entendido (Fischman, 2006). Encontrarse y relacionarse a través del movimiento en un estado de apertura y escucha kinestésica de los estados de ánimo del otro y de las cualidades de la relación constituye una forma de empatizar con el otro de forma enactiva y encarnada. El movimiento vuelve visible y comprensible la aceptación, la intención de entender, y la involucración empática del empatizador en la relación.

Por otro lado el proceso de Movimiento Auténtico puede ofrecer una oportunidad excelente para la reflexión. Parece que para la mayoría, el movimiento con un enfoque interior presupone un estado de relajación que requiere cierta confianza con el testigo. No es recomendable para estados iniciales del tratamiento y se puede destinar a pacientes con buen sentido de sí mismo y que tienen asimilados los límites. Hay que tener en cuenta la dificultad para asumir el papel del testigo que no juzga y que sabe diferenciar, un papel que requiere entrenamiento y alto nivel de auto-conocimiento por parte de la terapeuta. Hay que tener en cuenta las posibles connotaciones de poder que puede evocar la dinámica. Es una dinámica recomendada donde hay buena capacidad para procesar verbalmente porque es en el diálogo que el paciente tendrá la oportunidad de sentirse entendido.

#### **4.4 Limitaciones del estudio.**

En esta investigación las dos dinámicas se aplicaron a neuróticos normales y sin contar con un contexto terapéutico, ni una relación terapéutica. Fischman (2006) dice que “la posibilidad de ver diferencias y puntos en común depende de la mirada del observador y de un sinfín de variables que intervienen en la construcción de la mirada.” (p. 68) y que “la intención está determinada de la naturaleza de la relación y las motivaciones conscientes e inconscientes de las personas implicadas.” (p. 58). Es fundamental tener en cuenta la ausencia de una relación terapéutica y un contrato terapéutico en el contexto de la investigación. En este sentido el estudio no puede gozar de validez ecológica.

En el marco de este proyecto no se llevó a cabo un análisis del papel de la presencia de la investigadora en el campo de investigación. Sería enriquecedor hacerlo en futuras investigaciones junto con la inclusión de un diario que recogería su propia experiencia somática, intelectual y emocional durante la investigación. Además el presente estudio hubiera sido enriquecido por un análisis de los videos mediante herramientas de análisis de movimiento y probablemente también por la inclusión de algunas medidas cuantitativas.

A pesar de las limitaciones, el estudio ha podido proporcionar información que se podría utilizar para diseñar futuras investigaciones. Diseñar y llevar a cabo proyectos de investigación que valoran la experiencia subjetiva puede ofrecer conocimiento “desde dentro” para empezar a evaluar nuestras herramientas metodológicas “tradicionales” y seguir creando nuevas. La implementación de técnicas encarnadas que ya se están aplicando en el marco de la supervisión, está abriendo un nuevo camino en la investigación en DMT.

## 5. REFERENCIAS

- Adler, J. (1999). Who is the witness? A description of authentic movement. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow* (pp. 141–159). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Adler, J. (2002). *Offering from the conscious body. The discipline of Authentic Movement*. Vermont: Inner Traditions.
- Berrol, C. F. (2006). Neuroscience meets dance/movement therapy: Mirror neurons, the therapeutic process and empathy. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 302-315.
- Berrol, C. F. (2000). The Spectrum of Research Options in Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 22 (1), 29-46.
- Bläsing, B., Calvo-Merino, B., S. Cross, E., Jola, C., Honisch, J. & Stevens, J. (2012). Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta Psychologica*, 139, 300–308.
- Boeije, H. (2010). *Analysis in Qualitative Research*. London: Sage Publications.
- Buk, A. (2009). The mirror neuron system and embodied simulation: Clinical implications for art therapists working with trauma survivors. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 61–74.

- Camurri, A., Lagerlöf, I. & Volpe, G. (2003). Recognizing emotion from dance movement: comparison of spectator recognition and automated techniques. *International Journal of Human-Computer Studies*, 59, 213–225.
- Crane, E. A. & Gross, M. (2013). Effort-Shape Characteristics of Emotion-Related Body Movement. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 37, 91–105.
- Cross, E. S. & Ticini, L. F. (2012). Neuroaesthetics and beyond: New horizons in applying the science of the brain to the art of dance. *Phenomenology and the Cognitive Science*, 11, 5-16.
- Chaiklin, S. Schmais, C. (1993). The Chace Approach to Dance Therapy. En S. Sandel, S. Chaiklin y A. Lohns (Eds.) *Foundations of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace*. (pp. 75-97) Columbia: American Dance Therapy Association.
- Chodorow, J. (2004). *Dance Therapy and Depth Psychology. The moving imagination*. New York: Brunner-Routledge.
- Coricelli, G. (2005). Two-levels of mental states attribution: from automaticity to voluntariness. *Neuropsychologia*, 43, 294–300.
- Daly, A. (1988). Movement Analysis: Piecing Together the Puzzle. *TDR*, 32 (4), 40-52.
- Dosamantes-Alperson, E. (1983). Experiential Movement Psychotherapy. En P. Lewis (Ed.) *Theoretical Approaches in Dance Movement Therapy (Vol.2)*. (pp. 145-163) Kendall: Hunt Publishing Company.
- Dosamantes-Beaudry, I. (2007). Somatic Transference and Countertransference in Psychoanalytic Intersubjective Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 29 (2), 73-89.
- Eatough, V. & Smith, A. S. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. En C. Wiling y W. Stainton-Rogers (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology* (pp. 179-194). London: Sage Publications.
- Eisner, E. (2008). Art and Knowledge. En J. Gary Knowles & Ardra L. Cole (Eds.) *Handbook of the Arts in Qualitative Research: Perspectives, Methodologies, Examples and Issues*. (pp. 3-12). Thousand Oaks: Sage Press.

- Fernandez-Pinto, I., López-Pérez, B. & Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24 (2), 284-298.
- Fischman, D. (2006). “La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de Danza Movimiento Terapia”. Tesis Doctoral, Biblioteca Universidad de Palermo, Buenos Aires.
- Fischman, D. (2008): “Relación Terapéutica y Empatía Kinestésica”. En S. Chaiklin y H. Wengrover (Eds.), *La Vida es Danza*. España: Editorial Gedisa.
- Gallagher, S. (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford: Oxford University Press.
- Gallese, V & Goldman, A. (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. *Trends in Cognitive Sciences*, 12 (2), 493-501.
- Gallese, V. (2003). The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neural basis of intersubjectivity. *Psychopathology*, 36, 171-180.
- Gallese, V. (2006), Intentional attunement: A neurophysiological perspective on social cognition and its disruption in autism, *Brain Research*, 1079 (1), 15-24.
- Gross, M., Crane, E. A. & Fredrickson, B. L. (2010). Methodology for Assessing Bodily Expression of Emotion. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 34, 223–248.
- Himmat Kaur, V. (2012). Creating dances to transform inner states: A choreographic model in Dance/Movement Therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 7 (3), 167–183. <http://dx.doi.org/10.1080/17432979.2011.619577>
- Homman, K. (2010). Embodied Concepts of Neurobiology in Dance/Movement Therapy Practice. *American Journal of Dance Therapy*, 32, 80-99.
- Jola, C., Ehrenberg, S. & Reynolds, D. (2012). The experience of watching dance: phenomenological–neuroscience duets. *Phenomenology and the Cognitive Science*, 11, 17-37.
- Levy, F. J. (Ed.) (2005). Marian Chace: The “Grande Dame of Dance Therapy”. En *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. (pp. 19-27) Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation

and Dance.

Levy, F. J. (Ed.) (2005). Mary Whitehouse: Movement-in-Depth: A Jungian Approach to Dance Therapy. En *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. (pp. 51-60) Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Lewis, P. (1993). The Use of Chace Techniques in the Depth Dance Therapy Process of Recovery, Healing and Spiritual Consciousness. En S. Sandel, S. Chaiklin y A. Lohns (Eds.) *Foundations of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace*. (pp. 154-168) Columbia: American Dance Therapy Association.

Loman, S & Merman, H. (1996). The KMP: A Tool for Dance Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*. 18 (1), 29-52.

Loman, S. (1998). Employing a Developmental Model of Movement Patterns in Dance/Movement Therapy with young Children and Their Families. *American Journal of Dance Therapy*, 20 (2), 101-115.

Lyons-Ruth, K. (1998). Implicit Relational Knowing: its Role in Development and Psychoanalytic Treatment. *Infant Mental Health Journal*, 19(3), 282-289.

Malnig, J. (2009). "But How Do I Write about Dance?": Thoughts on Teaching Criticism. *Dance Research Journal*, 41 (2), 90-95.

Mc Garry, L., Russo, f. A. (2011). Mirroring in Dance/Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy*. 38, 178-184.

McNiff, S. (2008). Art-based research. En J. Gary Knowles y Ardra L. Cole (Eds.) *Handbook of the Arts in Qualitative Research: Perspectives, Methodologies, Examples and Issues*. (pp. 29-40). Thousand Oaks: Sage Press.

Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy. A creative psychotherapeutic approach*. London: Sage Publications.

Nelson, L. (2004). Before your eyes. Seeds for a dance practice. *Contact Quarterly*. 29 (1), 20-26.

Panhofer, H. (Ed.) (2005). *El cuerpo en psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*.

Barcelona: Editorial Gedisa.

Panhofer, H. & Payne, H. (2011). Languageing the embodied experience. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 6 (3), 215-232.

<http://dx.doi.org/10.1080/17432979.2011.572625>

Panhofer, H. (2011). Language and non-language ways of knowing in counselling and psychotherapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 39 (5), 455-470.

Panhofer, H., Payne, H., Parke, T. & Meekums, B. (2012). The embodied word. En S. Koch y T. Fuchs (Eds), *Body Memory, Metaphor and Movement*. (pp. 307-325). John Benjamins Publishing Company.

Parteli, L. (1995). Aesthetic Listening: contributions of dance/movement therapy of the psychic understanding of motor stereotypes and distortions in autism and psychosis in childhood and adolescence. *The Arts in Psychotherapy*, 22 (3), 241-248.

Parviainen, J. (2002). Bodily knowledge: Epistemological reflections on dance. *Dance Research Journal*. 34 (1), 11-26. Payne, H. (Ed.) (2006). *Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice*. East Sussex: Routledge

Prochnow, D., Höing, B., Kleiser, R., Lindenberg, R., Wittsack, H.-J., Schäfer, R., Franz, M. & Seitz, R.J. (2013). The neural correlates of affect reading: An fMRI study on faces and gestures. *Behavioural Brain Research*, 237, 270-277.

Reason, M. & Reynolds, D. (2010). Kinesthesia, Empathy, and Related Pleasures: An Inquiry into Audience Experiences of Watching Dance. *Dance Research Journal*, 42 (2), 49-75.

Rossberg-Gempton, I. & Poole, G. D. (1992). The Relationship Between Body Movement and Affect: from Historical and Current Perspectives. *The Arts in Psychotherapy*, 19, 39-46.

Rouhiainen, L. (Ed.) (2007). *Ways of Knowing in Dance and Art: Acta Scennica 19*. Helsinki: Yliopistopaino.

Samaritter, R. (2009). The Use of Metaphors in Dance Movement Therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4 (1), 33-43.

<http://dx.doi.org/10.1080/17432970802682274>

Samaritter, R. & Payne, H. (2013). Kinaesthetic Intersubjectivity: A dance informed contribution to self-other relatedness and shared experience in non-verbal psychotherapy with an example from autism. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 143– 150.

Sheets-Johnstone, M. (2009). *The Corporeal Turn: An Interdisciplinary Reader*. Exeter: Imprint Academic.

Sheets-Johnstone, M. (2010). Kinesthetic experience: understanding movement inside and out. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5 (2), 111–127.

<http://dx.doi.org/10.1080/17432979.2010.496221>

Sheets-Johnstone, M. (2012a). From movement to dance. *Phenomenology and the Cognitive Science*, 11, 39-57.

Sheets-Johnstone, M. (2012b). Movement and mirror neurons: a challenging and choice conversation. *Phenomenology and the Cognitive Science*, 11, 385-401.

Stern, D. (1991). *El mundo interpersonal del infante*. Buenos Aires: Paidós.

Van Dyck, E., Maes, P.-J., Hargreaves, J., Lesaffre, M. & Leman, M. (2013). Expressing Induced Emotions Through Free Dance Movement. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 37(3), 175-190.

Vulcan, M. (2009) Is there any body out there?: A survey of literature on somatic countertransference and its significance for DMT. *The Arts in Psychotherapy*, 36, 275-281.

Wadsworth-Hervey, L. (2000). *Artistic Inquiry in Dance Movement Therapy: Creative alternatives to Research*. Springfield: Charles Thomas.

Wengrower, H. (2010). Terapia a través del Movimiento y la Danza (DMT) para Niños con Autismo. 11º Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2010.

[www.interpsiquis.com](http://www.interpsiquis.com)

Winnicott, D. (1982). *Realidad y Juego*. Barcelona: Gedisa.

Winters, A. (2008). Emotion, Embodiment, and Mirror Neurons in Dance/Movement Therapy: A Connection

Across Disciplines. *American Journal of Dance Therapy*, 30, 84–105.

### Referencias webgráficas.

“Watching dance: Kinaesthetic empathy”. Multidisciplinary Project:

<http://www.watchingdance.org>

<http://audienceswriting.blogspot.com.es>

## 6. APÉNDICE

### A. Invitación para testigos y acompañantes.

Estimada compañera,

Me gustaría invitarte a participar en mi proyecto de investigación del Master en Danza Movimiento Terapia de la UAB. Es una investigación sobre las metodologías principales que aplicamos en DMT y la comunicación no verbal.

La participación es vivencial y se va a trabajar en parejas en una propuesta que integra el movimiento y la escritura. Para participar es necesario ser mujer entre 25 y 40 años y tener formación en DMT (Master en DMT, o último año de formación en DMT). Será también necesario dar tu consentimiento para grabación de audio y video y para que se puedan publicar tus escritos. Toda publicación de los datos será completamente anónima.

La sesión se va a realizar en julio. Encontrarás adjunto un cuestionario donde podrás apuntar las fechas que tienes disponibles. La fecha concreta se va a fijar según la disponibilidad de las participantes, a partir de las respuestas que reciba a este e-mail, puesto que hay que formar pequeños grupos de entre 2 y 4 participantes. Solo será necesario que participes en una sesión de dos horas y tendrás tu fecha definitiva lo antes posible.

Tu participación será de gran ayuda por mí, y pienso que también te podría resultar interesante, como una oportunidad de reflexionar sobre tu propia práctica y las posibles vías para abarcar el tema de la investigación en DMT.



Si sientes que te podría interesar rellena el cuestionario adjunto, envíamelo a [antoniadakou@hotmail.com](mailto:antoniadakou@hotmail.com) , y enseguida te contactaré para más información. Agradezco tu colaboración y espero verte en julio.

Tonia Dakou

Master en DMT, UAB

[antoniadakou@hotmail.com](mailto:antoniadakou@hotmail.com)

### **B. Invitación para movers.**

Estimada compañera,

Me gustaría invitarte a participar en mi proyecto de investigación del Master en Danza Movimiento Terapia de la UAB. Es una investigación que explora las metodologías principales que aplicamos en DMT y la comunicación no verbal.

La participación es vivencial y se va a trabajar en parejas en una propuesta que integra el movimiento y la escritura. Para participar es necesario ser mujer entre 25 y 40 años, no tener ninguna experiencia en DMT, y tener algo de experiencia en movimiento o trabajo corporal. Será también necesario dar tu consentimiento para grabación de audio y video y para que se puedan publicar tus escritos. Toda publicación de los datos será completamente anónima.

La sesión se va a realizar en julio. Encontrarás adjunto un cuestionario donde podrás apuntar las fechas que tienes disponibles. La fecha concreta se va a fijar según la disponibilidad de las participantes, a partir de las respuestas que reciba a este e-mail, puesto que hay que formar pequeños grupos de entre 2 y 4 participantes. Solo será necesario que participes en una sesión de dos horas y tendrás tu fecha definitiva lo antes posible.

Tu participación será de gran ayuda por mí y pienso que también te podría resultar interesante como una oportunidad de conocer nuestro trabajo en DMT.

Si sientes que te podría interesar rellena el cuestionario adjunto, envíamelo a [antoniadakou@hotmail.com](mailto:antoniadakou@hotmail.com) , y enseguida te contactaré para más información. Agradezco tu colaboración y espero verte en julio.

Tonia Dakou

Master en DMT, UAB

[antoniadakou@hotmail.com](mailto:antoniadakou@hotmail.com)

### **C. Cuestionario.**

Investigación en DMT con tema Movimiento e Intersubjetividad.

Fecha:

Tus datos:

Edad:

Sexo:

Estado civil: soltera/casada/divorciada/en pareja

País de origen:

Tiempo de estancia en España/Barcelona:

Lengua materna:

Ocupación:

Nivel de educación alcanzado:

- Primario
- Secundario
- Terciario no universitario
- Universitario

¿Estudia actualmente una carrera? ¿cuál?:

Experiencia en danza, movimiento, u otro trabajo corporal:

Experiencia en DMT:

E-mail para contactarte:

### **D. Autorización.**

Proyecto de Investigación en DMT con tema Movimiento e Intersubjetividad.

Yo ..... (nombre completo en mayúscula), participante en el Proyecto de Investigación en Danza Movimiento Terapia, con tema Movimiento e Intersubjetividad, llevado a cabo por Antonia Dakou estudiante del Master en Danza Movimiento Terapia de la Universidad Autónoma de Barcelona, doy mi consentimiento para la grabación en video de la sesión realizada en Barcelona el día de hoy ..... de Julio 2013. La grabación en video tiene como finalidad documentar el proceso de investigación y facilitar el análisis de los datos y no será publicada.

Asimismo, autorizo a Antonia Dakou a citar anónimamente, en parte o en su totalidad, en su trabajo de Tesina para el Master en DMT de la UAB, y en futuras publicaciones profesionales, mis descripciones escritas realizadas en dicha sesión. Autorizo también la traducción de mi contribución escrita en otros idiomas para ser citada de forma anónima en futuras publicaciones profesionales.

Firmando esta autorización, soy consciente de que tanto la investigadora como el director de la escuela infantil “La caseta”, situada en calle Mateu 16, Barcelona, dónde tiene lugar la sesión de hoy, no se hacen responsables ante cualquier incidente siendo el único responsable el mismo participante.

Firma:

Fecha: Barcelona, .... de Julio 2013.

## **E. Sesión de mover y testigo.**

### **1. Estructura.**

- Bienvenida y explicación breve de la sesión. **(10min)**
- Calentamiento guiado por la investigadora. **(15min)**
- Explicación detallada del procedimiento. **(5min)**
- Primera parte, movimiento. **(5 min.)**
- Primera parte, escritura. **(10min.)**
- Segunda parte, movimiento. **(10min)**
- Segunda parte, escritura. **(20min.)**
- Intercambio verbal con grabación. **(max. 30 min.)**

## 2. Instrucciones.

### i. Primera parte.

Movimiento <sup>15</sup>	
Mover	Testigo
Muévete empezando por tu necesidad aquí y ahora. No hay movimientos buenos o malos, te animo a aceptar lo que viene, sin juzgarlo. Mientras te mueves quédate receptiva a cualquier pensamiento, sensación física, emoción, impulso o imagen que surge, y déjate guiar por ello. Puedes abrir y cerrar los ojos en cualquier momento. Esta parte de la sesión va a ser grabada en video. Te vas a mover durante 5 minutos. Voy a poner una música para facilitar los primeros minutos del movimiento, y también te voy a avisar un minuto antes de terminar.	Ahora vas a observar mientras tu pareja se mueve. Observa sin juzgar, aceptando lo que viene. Mientras observas, quédate atenta y receptiva a tus estados internos, a cualquier pensamiento, sensación física, emoción, o imagen que surge. Esta parte de la sesión va a ser grabada en video y va a durar 5 minutos. Voy a poner una música para facilitar los primeros minutos del movimiento, y también voy a avisar un minuto antes de terminar.
Escritura <sup>16</sup>	
Por favor, escribe lo más honestamente posible sobre tu experiencia mientras te movías, tratando de recoger pensamientos, sensaciones físicas, estados emocionales o imágenes que han surgido. Puedes centrarte en lo que más te ha llamado la atención. Si algún pensamiento, sensación física, emoción o imagen, está relacionado con algún movimiento en concreto trata de dar una descripción breve del movimiento. No hace falta un lenguaje “técnico”, siéntete libre de expresarte cómo quieras. Recuerda que tus escritos no serán compartidos con tu pareja.	<p>a. Por favor, escribe lo más honestamente posible sobre tu experiencia mientras observabas tratando de recoger las resonancias que tuvo el movimiento de tu pareja en ti en nivel de pensamientos, sensaciones físicas, emociones o imágenes que han surgido. Puedes centrarte en lo que más te ha llamado la atención. Si algún pensamiento, sensación física, emoción o imagen, está relacionado con algún movimiento en concreto trata de dar una descripción breve del movimiento. No hace falta un lenguaje “técnico”, siéntete libre de expresarte cómo quieras. Recuerda que tus escritos no serán compartidos con tu pareja.</p> <p>b. Por favor, escribe cómo te imaginas la experiencia de tu pareja con respecto a sus pensamientos, sensaciones físicas, estados emocionales o imágenes. No hace falta un lenguaje “técnico”, siéntete libre de expresarte cómo quieras. Recuerda que tus escritos no serán compartidos con tu pareja.</p>

### ii. Segunda parte.

Movimiento <sup>17</sup>	
--------------------------	--

<sup>15</sup> Instrucciones dictadas verbalmente a las participantes.

<sup>16</sup> Las instrucciones estaban escritas en la hoja.

<sup>17</sup> Instrucciones dictadas verbalmente a las participantes.

Mover	Testigo
Muévete dejándote llevar por tu necesidad aquí y ahora. No hay movimientos buenos o malos, te animo a aceptar lo que viene, sin juzgarlo. Mientras te mueves quédate receptiva a cualquier pensamiento, sensación física, emoción, impulso o imagen que surge, y déjate llevar por ello. Puedes abrir y cerrar los ojos en cualquier momento. Esta parte de la sesión va a ser grabada en video. Ahora te vas a mover durante 10 minutos sin música y te voy a avisar dos minutos antes de terminar.	Vas a observar mientras tu pareja se mueve. Observa sin juzgar, aceptando lo que viene. Mientras observas, quédate atenta y receptiva a tus estados internos, a cualquier pensamiento, sensación física, estado emocional, o imagen que surge. Esta parte de la sesión va a ser grabada en video y va a durar 10 minutos. Voy a avisar dos minutos antes de terminar.
Escritura: igual que en la primera parte.	

### iii. Intercambio verbal.

- Comentar si quieres momentos importantes que te gustaría compartir.
- Comentar sobre tu experiencia de ser observada.
- Comentar sobre tu experiencia de observar.
- Comentar la experiencia de participar en la investigación.
- Comentar alguna dificultad que ha surgido.

## **F. Sesión de mover y acompañante.**

### **1. Estructura.**

Igual que en la dinámica A.

### **2. Instrucciones.**

#### **i. Primera parte.**

Movimiento <sup>18</sup>	
Mover	Acompañante
Ahora vamos a entrar en una dinámica de movimiento. Vas a moverte mientras tu pareja se mueve contigo. Su papel es acompañarte en tus movimientos. Muévete empezando por tu propia necesidad aquí y ahora. No hay movimientos buenos o malos, te animo a aceptar lo que viene, sin juzgarlo. Mientras te mueves quédate receptiva a cualquier pensamiento, sensación física, emoción,	Ahora vamos a entrar en una dinámica de movimiento. Mientras tu pareja se mueve, tu papel es acompañarla en sus movimientos. Te animo a aceptar lo que viene, sin juzgarlo. Mientras te mueves quédate atenta a tus propios estados internos, a cualquier pensamiento, sensación física, emoción, o imagen que surge. Vas a mantener ojos

<sup>18</sup> Instrucciones dictadas verbalmente a las participantes.

impulso o imagen que surge, y déjate guiar por ello. Puedes abrir y cerrar los ojos en cualquier momento. Esta parte de la sesión va a ser grabada en video y dura 5 minutos. Voy a poner una música para facilitar los primeros minutos del movimiento, y también voy a avisar un minuto antes de que el tiempo termine.	abiertos. Esta parte de la sesión va a ser grabada en video y va a durar 5 minutos. Voy a poner una música para facilitar los primeros minutos del movimiento, y también voy a avisar un minuto antes de que el tiempo termine.
Escritura: igual que en la dinámica A.	

## ii. Segunda parte.

Movimiento <sup>19</sup>	
Mover	Acompañante
Ahora vamos a entrar en una dinámica de movimiento. Vas a moverte mientras tu pareja se mueve contigo. Su papel es acompañarte en tus movimientos. Muévete empezando por tu propia necesidad aquí y ahora. No hay movimientos buenos o malos, te animo a aceptar lo que viene, sin juzgarlo. Mientras te mueves quédate receptiva a cualquier pensamiento, sensación física, emoción, impulso o imagen que surge, y déjate guiar por ello. Puedes abrir y cerrar los ojos en cualquier momento. Esta parte de la sesión va a ser grabada en video y dura 10 minutos. Os moveréis sin música y yo voy a avisar dos minutos antes de que el tiempo termine.	Ahora vamos a entrar en una dinámica de movimiento. Mientras tu pareja se mueve, tu papel es acompañarla en sus movimientos. Te animo a aceptar lo que viene, sin juzgarlo. Mientras te mueves quédate atenta a tus propios estados internos, a cualquier pensamiento, sensación física, emoción, o imagen que surge. Vas a mantener ojos abiertos. Esta parte de la sesión va a ser grabada en video y dura 10 minutos. Os moveréis sin música y yo voy a avisar dos minutos antes de que el tiempo termine.
Escritura: igual que en la primera parte.	

## iii. Intercambio verbal.

- Comentar si quieres momentos importantes que te gustaría compartir.
- Comentar tu experiencia de ser acompañada.
- Comentar tu experiencia de acompañar.
- Comentar la experiencia de participar en la investigación.
- Comentar alguna dificultad que ha surgido.

<sup>19</sup> Instrucciones dictadas verbalmente a las participantes.